

70  
پیش از م

مختار

سید حسن

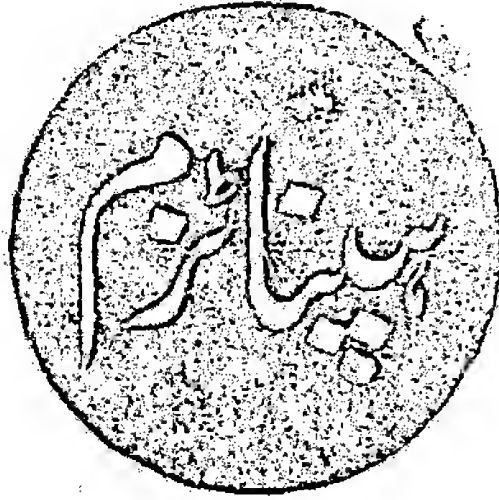
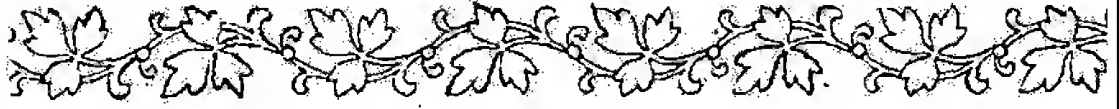
پیش از م

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیش از م

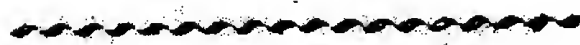
ماہنامہ سٹریٹ گارڈن ایسٹ، کراچی

www

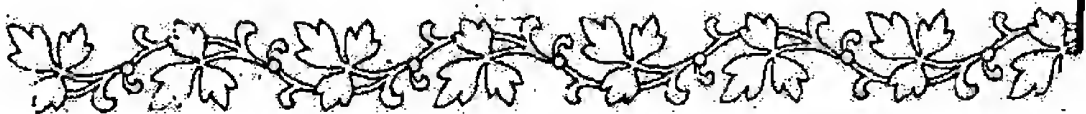


فنِ تنویم کاری کے تجربات اور مشاہدات

حصہ اول



رئیس امر وہوی



ناشر \_\_\_\_\_ رئیس اکادمی

قیمت \_\_\_\_\_ روپے



چوتھا ایڈیشن

نومبر ۱۹۷۷ء



رئیس اکادمی

۱۲۹-اے۔ مانک جی اسٹریٹ، گارڈن ایسٹ کراچی ۲

فون نمبر: ۷۰۵۵۶ — ۷۰۷۳۳

مطبوعہ: انجمن پریس۔ کراچی

## فہرست مضامین

- ۱۔ تنویمی عمل — ۹ سے ۱۴ تک
- ۲۔ غزالہ کا تجربہ — ۱۴ سے ۱۶ تک
- ۳۔ ایکے دن تک — ۱۷ سے ۱۸ تک
- ۴۔ تین درجے — ۱۹ سے ۲۰ تک
- ۵۔ تنویمی نمیند — ۲۰ سے ۲۱ تک
- ۶۔ بنیاد پر اٹھک — ۲۱ سے ۲۲ تک
- ۷۔ تنویمی معمول — ۲۲ سے ۲۴ تک
- ۸۔ خود تنویمی — ۲۴ سے ۳۳ تک
- ۹۔ تنویمی اثر اندازی — ۳۳ سے ۳۴ تک
- ۱۰۔ التخیل کی تکنیک — ۳۴ سے ۳۸ تک
- ۱۱۔ اٹھاو چل — ۳۸ سے ۴۲ تک
- ۱۲۔ روحانی علاج — ۴۲ سے ۴۴ تک
- ۱۳۔ بچکیاں اور یاد — ۴۴ سے ۴۵ تک
- ۱۴۔ نفسیات اور تنویم — ۴۶ سے ۴۷ تک
- ۱۵۔ تصویری شبیہ — ۴۷ سے ۴۹ تک
- ۱۶۔ حبیبہ بنارس — ۴۹ سے ۵۲ تک
- ۱۷۔ معمول کے تجربات — ۵۲ سے ۵۵ تک
- ۱۸۔ تین مرحلے — ۵۵ سے ۶۰ تک
- ۱۹۔ حواس پر قبضہ — ۶۰ سے ۶۱ تک
- ۲۰۔ سن نیلیا خالونا — ۶۱ سے ۶۲ تک
- ۲۱۔ چھٹی حس — ۶۲ سے ۶۵ تک
- ۲۲۔ یادداشتوں کی بازیابی — —
- ۲۳۔ دہانہ ہاتھ — ۷۰ سے ۷۳ تک
- ۲۴۔ جادو نہیں — ۷۳ سے ۷۶ تک
- ۲۵۔ کردار اور غیب — ۷۶ سے ۷۸ تک

۲۶۔	مستقبل میں	۷۹ سے ۸۰ تک
۲۷۔	ہینڈ کی حیرت انگیزی	۸۰ سے ۸۱ تک
۲۸۔	پراسرار طبعی نیند	۸۱ سے ۸۲ تک
۲۹۔	تقسیم شخصیت	۸۲ سے ۹۰ تک
۳۰۔	عبداللہ عامل	۹۰ سے ۹۹ تک
۳۱۔	شفابذریعہ ترغیب	۹۹ سے ۱۰۱ تک
۳۲۔	تنویمی تحلیل نفسی	۱۰۱ سے ۱۰۴ تک
۳۳۔	گروہی تنویم	۱۰۴ سے ۱۰۸ تک
۳۴۔	پراسرار رشتہ	۱۰۸ سے ۱۱۱ تک
۳۵۔	دور اثری	۱۱۱ سے ۱۱۲ تک
۳۶۔	مسمزیم	۱۱۲ سے ۱۱۷ تک
۳۷۔	آنکھوں کے بغیر	۱۱۷ سے ۱۱۸ تک
۳۸۔	مسمزیم اور مسمر	۱۱۹ سے ۱۲۲ تک
۳۹۔	اثر اندازی اثر اندوزی	۱۲۲ سے ۱۲۵ تک
۴۰۔	سوجا سگوتی	۱۲۵ سے ۱۲۸ تک
۴۱۔	آخر میں	۱۲۸



## یہ کتاب

یہ سلسلہ نفسیات و مابعد النفسیات کی پانچویں کتاب ہے۔ پیرل کاچی کی طرف سے پچھلے دوہین سال میں اس موضوع پر چار کتابیں شائع ہو چکی ہیں نفسیات مابعد النفسیات۔ لے سانس بھی آہستہ۔ توجہات اور مراقبہ! پہلی کتاب میں نفسیات اور مابعد النفسیات اور نفس انسانی سے تعلق رکھنے والے عام موضوعات پر بحث کی گئی ہے اور ان امکانات کی طرف اشارہ کیا گیا ہے جو نفسیاتی تحقیق اور مطالعہ کے نتیجے میں رفتہ رفتہ بر وقتے کار آئیں گے، انسان کا نفس، یا عام لفظوں میں انسانی ذہن بجائے خود ایک کائنات ہے۔ اس کائنات کے قانون ابھی پوری طرح دریافت نہیں ہوئے۔ ہمیں نہیں معلوم کہ ہمارے اندر کیا کیا چھپا ہوا ہے۔ ہم نے کسی نہ کسی حد تک ان قوانین کو دریافت کر لیا ہے جو اربوں کہکشانی سلسلوں اور کھربوں شمسی نظاموں میں کار فرما ہیں۔ لیکن ہم خود کس طرح سوچتے ہیں؟ ہمارے رویے اور کردار کا تعین کن کن اثرات سے ہوتا ہے۔ ہم ایک خاص صورت حال میں ایک خاص رد عمل کا اظہار کیوں کرتے ہیں؟ ہمارے کس نوری جذبے کے پس پشت کون سا جذبہ کار فرما ہوتا ہے؟ انسانی امار کسے کہتے ہیں؟ روح اور ہم میں کیا تعلق ہے؟ (آپ روح کے بجائے شعور بھی کہہ سکتے ہیں) حافظے کی تعریف کیا ہے؟ انسانی

جینتوں اور عقل کے ٹکراؤ کے حقیقی اسباب کیا ہیں؟ اور پھر نفس کے وہ مظاہر نہیں  
خارق العادت (عادت کے خلاف یا SUPER NORMAL) کہا جاتا ہے  
کی حقیقت کیا ہے؟ یہ اور اس قسم کے صدہا سوال ہیں جو مطالعہ نفس کے دوران و  
مشاہدہ نفس کے درمیان پیدا ہوتے ہیں۔ امر واقعہ یہ ہے کہ اب تک ان سوالات  
کا ایسا جواب جس سے عقل غامبی اور سائنسی شعور کی تشفی ہو سکے نہیں دیا جاسکا۔ پہلی  
کتاب (نفیات و ما بعد النفیات) میں اسی عجربیاں کا اعتراف کیا گیا ہے۔  
رئیس اکاڈمی کی دوسری پیش کش "لے سانس بھی آہستہ" ہے۔ اس کتاب میں سانس  
کی مشقیوں کے حیرت انگیز اثرات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ میری نگرانی میں اب تک  
ہزاروں افراد نے سانس کی مختلف مشقیں کی ہیں۔ ان کے تجربات، مشاہدات  
اور بیانات کا بہت بڑا ذخیرہ میسر آیا ہے۔ اس کتاب میں ان ہی حیرت انگیز  
تجربات، حیرت انگیز مشاہدات کے اقتباسات پیش کئے گئے ہیں سانس کی مشقیں  
ہوں یا نہ ہوں (کسی ایک نقطہ پر توجہ کو مرکوز کر کے ڈوب جانے کی حالت  
طاری کر لینا) ! ان سب کا تعلق تعمیر و تنظیم شخصیت کے نصاب S.C.T یا  
SELF CULTURE TRAINING COURSE سے ہے۔ یہ  
مشقیں ادارہ من عرف نفسی (معن یا ادارہ من) کی نگرانی میں کرائی جاتی  
ہیں۔ رئیس اکاڈمی کی تیسری شائع کردہ کتاب "توجہات" ہے۔ اس کا توجہ کے  
بہت سے طریقے ہیں مثلاً ایک چھپکائے بغیر ناک کی نوک کو مسلسل تکانا، یہاں  
تک کہ استغراق یا ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جائے (اس مشق کو ما بعد النقیات  
کی اصطلاح میں البصیر کہتے ہیں) یا اسی مقصد سے آنکھوں کے ڈھیلے مارتے

۱۔ "لے سانس بھی آہستہ" کا پہلا ایڈیشن ختم ہو چکا ہے۔

۷

مینا ٹرم

کی طرف اٹھا کر نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کر دینا (اسے اتھلی کہتے ہیں) یا چکنے کاغذ پر سیاہ روشنائی سے گول دائرہ بنا کر مشق نظر کرنا (یہ مشق نکتہ بینی، دائرہ بینی یا التخییر کہلاتی ہے) یا تصویر کی مشق (چھوٹی بٹوری گیند یا شفاف شیشے کے گلاس میں صاف پانی بھر کر اس کے کسی ایک نقطے پر نظریں جمادینا) سایہ بینی (اپنی پڑھاپیں کی تکتا)، شمع بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی وغیرہ۔ یہ تمام مشقیں ذہنی بحالی، دعاغی چستی، نفسیاتی صحت مندی اور روحی ترقی کے لئے کی جاتی ہیں۔ بے شمار افسراد میری ہدایت پر یہ مشقیں کر رہے ہیں۔ ارتکاز توجہ کی ان مشقوں میں لگوں کو کیا کیا عجیب و غریب تجربات ہوئے؟ ان کو توجہات نامی کتاب میں جمع کر کے ارتکاز توجہ کی تکنیک۔ میکانیت (طریق کار) اور فوائد و اثرات پر بحث کی گئی ہے، سلسلہ نفسیات و ما بعد النفسیات کی چوتھی کتاب مراقبہ ادبیہ پنچویں پیش کش ”ہیپناٹزم“ (تھوٹزم) ہے۔ انسان کے تحسیل اور اس کے سلسلہ تصورات کو منظم کرنے کے لئے مراقبہ سے زیادہ موثر، نتیجہ خیز اور انقلاب انگیز طریقہ اب تک دریافت نہیں کیا گیا۔ مراقبہ کا عمل، ارتکاز توجہ کی مشق کے بعد یا اس کے ساتھ کرایا جاتا ہے۔ اس کتاب میں مراقبہ کے تمام پہلوؤں سے علمی اور عملی بحث کی گئی ہے۔ مراقبہ کے نتیجے میں رفتہ رفتہ انسان کے ظاہری شعور کی روست پڑ جاتی ہے اور باطنی شعور (وجدان) کا طاقت ور دھارا اندر سے ابلتا ہے اسی کو تنہیکی کیفیت HYPNATIC TRANCE کہتے ہیں، تنہیکی کیفیت میں نفس انسانی کی کارکردگی میں کیسا عظیم الشان اضافہ ہو جاتا ہے۔ خود ترغیبی AUTO SUGGESTIONS سے انسان کس طرح اپنی شخصیت اور نفس کے ڈھانچے کی نئی تشکیل کر سکتا ہے۔ تنہیکی علاج کسے کہتے ہیں؟... تنہیکی علاج کس طرح ذہنی امراض کے ازالے اعصابی تکلیفوں کے خاتمے،



۸  
اور جسمانی شکایات کے افات کے سلسلے میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ تمام  
بحثیں ہر شخص کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ آئندہ صفحات میں آپ ان  
مباحث کا مطالعہ کریں گے۔ مطالعے اور معلومات کی حد تک کتابوں کی ورق گردانی  
بہترین مشغلہ ہے۔

کتابتے و فراغے و گوشتہ چمنے  
لیکن اگر آپ سانس، یا اتکار، توجہ یا تنوخی مہارت حاصل کرنے کی  
کوئی مشق شروع کرنا چاہتے ہیں تو ازراہ کرم کسی ماہر فن استاد کی طرف رجوع کریں  
کیونکہ استاد یا رہنما کے بغیر اس منزل کو، جن میں قدم قدم پر خطرات ہیں، طے کرنا  
اپنے کو جسمانی نہیں تو ذہنی ہلاکت میں ضرور ڈالنا ہے۔ ادارہ من اس سلسلے  
میں ہر خدمت کو حاضر ہے۔

ریسے (مرد ہو کے)  
۲۱ جنوری ۱۹۷۳ء

ایک تم آرام اور اطمینان سے لیٹ گئے ہو۔  
آنکھیں بند کر لو۔

تمہارے جسم کے کسی حصے میں کھینچاؤٹ اور تناؤ کی کیفیت تو نہیں ہے۔ اگر  
ہے تو جسم کڑھیل اچھوڑ دو، بالکل آرام دہ پوزیشن میں لیٹ جاؤ۔ خبردار، کسی عضو بد  
میں کھینچاؤ اور تناؤ کی کیفیت نہ ہو۔

اپنے دونوں ہاتھ اپنے پیلوں میں آرام کے ساتھ رکھ لو۔  
ہاں! شاباش! اب تم بالکل پرسکون انداز میں لیٹ چکے ہو۔  
اچھا۔ اب ہونٹ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے پانچ گہرے گہرے سانس خوب  
گہرے گہرے سانس لو۔ آہستہ آہستہ ہوا کو اندر کھینچو، ناف سے کھینچ کر دھیرے دھیرے  
دھیرے دھیرے سینے کی طرف لاؤ۔

بالکل ٹھیک۔ شاباش۔ تم نے آہستہ سے سانس کھینچ کر سینے میں روک لیا۔  
سانس کو سینے میں روکے رہو، روکے رہو، روکے رہو۔  
جی گھبراہٹ ہے۔ دم گھٹ رہا ہے، تو سانس آہستہ آہستہ ناک کے  
سوراخوں سے خارج کر دو۔

پہنچاؤ  
بہت خوب، تم نے سانس ناک کے سوراخوں سے خارج کر دیا، اچھا کیا۔ یہ  
سانس کا پہلا چکر ہوا۔ اب چند سیکنڈ دم لو، اب پھر سانس کو ناک کے سوراخوں  
سے اندر کھینچو جس قدر استہکی اور نرمی کے ساتھ سانس اندر کھینچو گے، اتنا ہی لطف  
آئے گا۔ سینے میں روک لو!

ناک کے سوراخوں سے ہولے ہولے خارج کر دو۔  
یہ سانس کا دوسرا چکر ہوا۔

اب پھر چند سیکنڈ دم لے لو۔  
دم لے چکے۔ اب پھر تیسرا چکر شروع کر دو۔ وہی طریقہ ناک کے سوراخوں  
سے ناک کے سوراخوں سے اندر کھینچو۔ ناف سے سینے تک کھینچ کر لاؤ۔ سانس روک لو...  
جب دم کھٹنے لگے۔ سانس کا روکنا ناقابل برداشت ہو جائے تو ناک کے ننھنوں  
سے باہر نکال دو۔

جلتی دیر سانس سینے میں روک دے۔ بہتر ہے۔  
جلتی استہکی کے ساتھ سانس اندر کھینچو گے مفید ہے۔  
جلتی نرمی سے سانس باہر نکالو گے، موثر ہے۔  
تم تیسرا چکر کر چکے۔ اب چوتھا چکر اسی ڈھنگ سے کرو، پھر پانچواں چکر!  
زندہ باد۔ تم نے سانس کے پانچ چکر کر لئے۔  
تو اب تمہارا ذہن پرسکون ہو گیا۔ اب نم چپکے لیٹے رہو، اور میں جو کچھ کہہ  
رہا ہوں اسے غور سے سنو۔

آنکھیں بند ہیں نا؟  
جسم پرسکون ہے نا؟ کہیں کھنچاؤٹ اور تناؤ تو نہیں ہے؟ بے آرمی تو  
نہیں محسوس کر رہے ہو؟

اچھا تو اب میں تو بھی عمل شروع کرتا ہوں۔

میری آواز کی طرف توجہ کرو۔

تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ تمہارے دونوں پاؤں بھاری ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو گئے۔ تمہارے پاؤں بھاری ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔

ادب تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔ تمہاری رگ رگ میں سنسنی پھیل رہی ہے۔

تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمام جسم میں سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ پورے جسم میں سنسنی پھیل گئی۔

تمہارے پاؤں بھاری ہیں۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو، صرف میری آواز سن رہے ہو، تم میسر علاوہ کسی آواز نہیں سن سکتے نہیں سن سکتے نہیں سن سکتے۔

تم نہایت سکون اور آرام سے لیٹے ہو۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو، صرف میری آواز۔

تم آہستہ آہستہ گروپش سے غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تم میرے علاوہ کسی کی بات نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔ میرے علاوہ کسی کی آواز نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔ تم نہایت سکون و اطمینان کے ساتھ لیٹے ہو۔ تمہاری آنکھیں مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔ تمہارے ہونٹ مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔ تمہارے ذہن میں کوئی کشمکش نہیں ہے۔ تمہارا دماغ پوری طرح پرسکون ہے۔ تمہارے خیال کی رفتار سست ہوتی چلی جا رہی ہے۔ (ہر فقرے کو چند بار دہرانا چاہیے) تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔ شاباش! اب میں تم پر تنویدی نیند طاری کر رہا ہوں۔ اب تم پر تنویدی نیند طاری ہونے والی ہے۔ اچھا، اب میں ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں، بہر گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جائے گی۔ مگر تم ہر حالت میں میری آواز سننے رہو گے۔ اور میرے سوالات کا جواب دیتے رہو گے۔ اور جب میں حکم دوں گا۔ تم ہشاش بشاش۔ ترقوازہ بستر سے اٹھ جاؤ گے۔ (ایک ایک فقرے کو کئی کئی بار دہرایا جائے تاکہ ترغیب و تلقین کا ہر فقرہ معمول کے ذہن میں پیوست ہو جائے۔) ترغیب کا فقرہ رک رک کر اٹھ اٹھ کر مضبوط لہجے میں ادا کیجئے۔ تاکہ ہر لفظ معمول کی روح میں اترنا چلا جائے) معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر تنویدی نیند طاری کی جاتی ہے۔ اس عمل میں تنویدی نیند طاری کرنے اور ترغیب و حکم دینے والے

کی حیثیت عامل تنویم (HYPNOTIST) اور معمول (SUBJECT) کی حیثیت۔ جب اس پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے تو کم زدہ (HYPNOTISED) کی ہو گئی اور اس پر عمل کو ”عمل تنویمی“ HYPNOSIS کہا جاتے گا۔ اچھا اب پھر عمل تنویمی کی طرف آئیے۔ آپ کا معمول آپ کے سامنے آنکھیں بند کئے پر سکون انداز میں لیٹا ہے۔ آپ نے بار بار یہ ترغیب و تلقین دہرائی تھی کہ تمہارے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔ اس کے پاؤں بھاری ہونے لگے، تمہاری مانگیں بوجھل ہو رہی ہیں، اس کی مانگیں بوجھل ہو گئیں، تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے، اس کے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔ تمہارا دماغ پیکون ہے، اس کا دماغ پیکون ہو گیا۔ تمہارا ذہن ہر کشمکش سے خالی ہے، اس کا ذہن ہر کشمکش اور ندرتی آغوش سے خالی ہو گیا۔ آپ اپنے معمول سے کہا تھا کہ۔ تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔ اب اس کی توجہ صرف آپ کی آواز کی طرف مبذول ہے، آپ نے کہا تھا کہ تم گرد و پیش سے غافل ہو، وہ سچ مح گرد و پیش سے غافل ہوا چلا جا رہا ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہے جس میں معمول پر بلکی تنویمی کیفیت یا بے خودی کی سی حالت (TRANCE) طاری ہو جاتی ہے۔ اگر معمول تنویمی عمل میں آئے جیسا کہ انہ تعادل کر رہا ہے، آپ کی دلی ہوتی ترغیب کو قبول کر رہا ہے۔ آپ کے حکم اور ہدایت پر شوق سے عمل پیرا ہے تو آپ معمول کے لاشعور میں انقلاب برپا کر سکتے ہیں۔ اسکی شخصیت کو تدریجی طور پر بدل سکتے ہیں، اس سے ہر قسم کے سوالات کر کے ہر طرح کے جوابات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے بعض عاداتیں ترک کر سکتے ہیں۔ اس کے رویے اور کردار میں بنیادی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ تنویمی کیفیت کے اس ابتدائی درجے میں معمول یا مریض کی بہت سی بیماریوں کا (یا کم و بیش سب کا) علاج ہو سکتا ہے۔ بہت سے نفسیاتی

۱۴  
 میں نے اپنے معمول کو دین یا وہ خود اپنے آپ کو دے۔  
 غزالہ یاسمین (واہ کینٹ) رقم طراز ہیں کہ :

## غزالہ کا تجربہ

میں، خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مریضہ ہوں۔ میرا پیشہ معاشی و مدرسی ہے۔  
 حالت یہ تھی کہ جب لڑکیوں کو پڑھانے کے لئے کلاس میں داخل ہوتی تو پاؤں دنگانے  
 لگتے۔ جسم میں لرزہ پڑ جاتا، کلا خشک ہو جاتا۔ رئیس صاحب! آپ اندازہ نہیں لگا  
 سکتے کہ خوف، مایوسی اور احساسِ کمتری کی یہ حالت میرے لئے کتنی تکلیف دہ تھی۔  
 کئی بار خدا کی قسم خود کو سنی تک کا خیال آیا، اس زمانے میں آپ کو میں نے اپنے حالات  
 سے اطلاع دی۔ آپ نے لکھا تھا کہ بچپن سے اب تک کے حالات (جن کا نتیجہ یہ ہے  
 ذہن پر اب تک اثر ہے) ظلم بند کر کے بھیج دو۔ چنانچہ میں نے آپ کے حکم کی تعمیل  
 میں بچپن سے جوانی تک کے حالات لکھ کر بھیج دیئے۔ آپ نے مجھے بہت دلاسا دیا اور  
 نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی دو مشقیں میرے لئے تجویز کیں اور حکم دیا کہ برابر اپنے  
 حالات سے مطلع کرتی رہو۔ مجھے یقین تھا کہ میں ان مشقوں کو نہایت پابندی سے  
 کرتی رہوں گی اور ساری ذہنی الجھنوں سے نجات پا جاؤں گی۔ شروع شروع میں ان  
 مشقوں سے غیر معمولی فائدہ ہوا۔ سالن کی مشق کرنے کے بعد ذہن کو عجیب سم کا سکون  
 محسوس ہوتا تھا جیسے ایک نئی خود اعتمادی میسر آند پید ہو گئی ہے۔ ایک نئی طاقت  
 محسوس کر رہی ہوں۔ خود کو ایسی لگتا تھا کہ ذہن سے منوں بوجھ اتر گیا ہے۔

ملکی بھلکی ہو گئی ہوں جب میں نے آپ کو اس تبدیلی بحال سے مطلع کیا تو آپ نے خبردار کیا کہ ذہنی صحت کا یہ وقفہ عارضی ہے۔ ہم پر کسی وقت بھی خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ آپ کے تفصیلاً لکھا تھا کہ ذہنی صحت اکثر ان مشقوں کے نتیجے میں عارضی طور پر دب جایا کرتا ہے، اسکے بعد لا شعوری مزاحمت اور اندر کی بغاوت کے سبب پھر یکایک اُبھر آتا ہے۔ یہ محسوس ہوتا ہے کہ سارے فائدے ختم ہو گئے۔ اور اب میں پھر ان ہی الجھنوں میں مبتلا ہوں۔ مگر اس چیز سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ مرض کے اس حملے کی نوعیت عارضی ہوا کرتی ہے۔ اگر اس زمانے میں جی نہ چاہے کہ باوجود تجویز کردہ مشقیں پابندی کے ساتھ کی جاتی رہیں تو پھر وی خود اعتمادی اور نفسیاتی صحت مندی پیدا ہونے لگتی ہے جس کا احساس مشقیں کرنے کے فوراً بعد ہوا تھا، افسوس کہ آپ کی اس ہدایت اور شفقت آمیز اصرار کے باوجود میں نے مشق تنفس نورا و خود لوسی ترک کر دی اور پھر مایوسیوں کے ہی اندھیرے میں ڈوب گئی، جس میں پہلے غرق تھی جب حالت ناقابل برداشت ہو گئی تو میں نے پھر آپ کو اپنی حالت سے مطلع کیا، آپ نے عالی ظرفی سے کام لے کر پھر میرے حال پر توجہ کی اور حکم دیا کہ مشق تنفس نور کے پانچ یا سات چکر طلوع صبح سے قبل کیا کروں اور پھر شب میں سونے سے قبل رات کے کھانے کے ڈھائی تین گھنٹے بعد سانس کی مشق صبح کی طرح کروں۔ واجب سونے کے لئے بالکل تیار ہو جاؤں اور نیند آنے لگے تو صدفِ بل فقرہ (ملقین و ترغیب کا) دہرانے لگوں۔ آپ نے خاص طور پر یہ شرط عائد کر دی تھی کہ یہ فقرہ اس وقت چپکے چپکے یا بہ آواز بلند دہرایا جائے۔ جب نیند آنے لگے...

فقرہ یہ تھا:

”میں خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مریضہ ہوں۔ مگر رفتہ رفتہ....  
رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ ان تمام ذہنی کمزوریوں پر غالب آکر، خود اعتمادی، مسرت



اور صحت کا محبہ بنتی چلی جا رہی ہوں۔

چونکہ میری مادر کی زبان پنجابی ہے، اس لئے میں نے اردو فقرے کو پنجابی فقرہ بنا کر ان الفاظ کو دوسرا شروع کیا، میں چیکے چیکے ہونٹوں سے یہ الفاظ ادا کرتی تھی۔ اس سے قبل مشتق نفس کو زکے سات چکر کیا کرتی تھی۔ آپ یقین کریں کہ پندرہ روز بعد مجھے یہ محسوس ہوا کہ میرے اندر گہری تبدیلی پیدا ہو رہی ہے، میں سیکر خوف میں نمایاں نہی ہو رہی ہے۔ گھبراہٹ پر غالب رہی ہوں اور مالو سی کے بادل چھٹنے چلے جا رہے ہیں۔

بارہ ہفتے بعد!

اب میں بہت حد تک سنبھل چکی ہوں۔ صبح جب اٹھتی ہوں تو اپنے دل میں عجیب قسم کا خوش و خروش اور ذوق و شوق پاتی ہوں۔ میری خود اعتمادی میں اضافہ ہو رہا ہے، اب میں کلاس میں جاتے ہوئے نہیں گھبراتی، لڑکیوں کو پڑھاتے وقت کبھی ٹوٹا چھاتا ہوتا ہے۔ میں سیکر ساتھ کی ٹیچر اس تبدیلی پر حیران ہیں، ارادہ یہ ہے کہ اس فقرے کو عمر بھر دہراتی رہوں گی۔

آپ نے غزالہ یا سمین کی تبدیلی حالت کی نوعیت پر غور کیا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ ترغیب عامل، معمول کو دے یا معمول خود ترغیبی پر عمل کرے۔ یعنی اپنے آپ کو خود ترغیب دے۔ دونوں طرح فائدے کا امکان ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ بعض لوگ عامل کی ترغیبات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور بعض لوگ لکڑی کی طور پر پسند کرتے ہیں کہ دوسروں کے بنائے ہوئے قوانین اور دوسروں کی دی ہوئی ہدایتوں پر عمل کرنے کے بجائے وہ خود اپنا قانون اپنے اوپر نافذ کریں۔ غزالہ غیر معمولی طور پر حساس واقع ہوئی ہیں، انہوں نے اپنے کو جو ترغیبات دیں، وہ موثر ثابت ہوئیں اور ان کے اندر وہ مفید تبدیلی پیدا ہونے لگی، جس کا میں بھی خواہش مند تھا وہ بھی!

## ایک سے دس تک

عاطشی اغراض یعنی علاج معالجہ کی غرض سے معمول یا لفظ کو ملکی تنویمی نیند (لائٹ ڈرائن) میں لے آنا کافی ہے۔ لیکن اس کا نفسیاتی اثر خوشگوار نہیں پڑتا۔۔۔ مریض اگر پہلے استغراقی حالت میں ہوتا ہے، گو وہ استغراقی حالت کتنی ہی کم کیوں نہ ہو۔ تاہم گرد و پیش سے پوری طرح باخبر رہتا ہے اور ہر لحظہ اس کا ارکان موجود ہوتا ہے کہ اسکی توجہ کسی اور طرف مبذول ہو جائے گی، ایک اچانک آواز، ایک دھماکہ۔۔۔ عامل تنویم کی ذرا سی حرکت، یکایک تیر روشنی یا عامل و معمول کے درمیان کسی تیسرے شخص کی مداخلت، تنویم کے طلسم کو ٹوڑ دینے کے لئے کافی ہے، اس ارکانی فطرے سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ معمول کی نیند کو گہرا کیا جائے۔

ہاں، تم اب آرام و اطمینان سے لیٹے رہو۔

تمہارے پاؤں بو جھل ہو رہے ہیں۔

تمہارا جسم بیماری ہو کر اکڑ گیا ہے۔

(ایک ایک فقرہ کئی کئی بار دہرائیں)

تم فقط میری آواز سن رہے ہو۔

تم گرد و پیش سے بالکل غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تمہاری توجہ صرف میری طرف لگی ہوئی ہے۔

اہر فقرے کی مناسب تکرار ضروری ہے)

اب تم پہلکی تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

پہلی تنویمی نیند۔ ہلکی تنویمی نیند، ہلکی تنویمی نیند!

اب بیس ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں۔ جب میں دس پر پہنچوں گا تم گہری

ہیپنارم

نیند سو جاؤ گے اور جب میں کہوں گا، جاگ اٹھو گے۔ گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جلتے گی۔ مگر تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ برابر میری آواز سنتے رہو گے! تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ اور جب میں کہوں گا کہ جاگ جاؤ تو فوراً جاگ جاؤ گے۔ جاگ جاؤ گے اور تم نیند سے ترقوازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ترقوازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ہشاش ہشاش بیدار ہو جاؤ گے۔

تمہاری ساری تھکن دور ہو جائے گی۔

اچھا اب میں گنتی گنا شروع کرتا ہوں۔

۱۔ ایک۔ تم پر تنویدی نیند غالب آ رہی ہے۔

۲۔ دو۔ تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

۳۔ تین۔ تم آہستہ آہستہ گہری نیند میں ڈوبتے چلے جا رہے ہو۔

۴۔ چار۔ جب میں گنتے گنتے دس تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح گہری نیند میں ڈوب گئے ہو گے۔

۵۔ پانچ۔ تمہارا شعور معطل ہو رہا ہے تم سوئے والے سو۔ تم سو رہے ہو۔

۶۔ چھ۔ اب تم پر تنویدی نیند غالب آ گئی۔ تم بالکل میرے اختیار میں ہو۔

تمہارا جسم میرے کنٹرول میں ہے۔

۷۔ سات۔ تمہارا ارادہ میری مرضی کے مطابق کام کر رہا ہے۔

۸۔ آٹھ۔ تم سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو۔

تم میرے ہر سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

۹۔ نو۔ میری آواز تمہارے کان نہیں، روح سن رہی ہے۔ تم میرے ہر

سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

سیناٹرم ۱۔ دس۔ اور اب تم سو گئے۔ اب تمہارا کنٹرول میں نے سنبھال لیا ہے۔  
اب تم صفر میری آواز سن رہے ہو۔ تم سو گئے۔

## تین درجے

تنویمی نیند کے عام طور پر تین درجے تسلیم کیے جاتے ہیں۔ ”ملکی نیند“ یا توجہ کی مکمل یکسوئی کی حالت، جب کہ معمول کی پوری توجہ عامل تنویم کی آواز۔۔۔ حرکات اور اشاروں کی طرف منہول رہتی ہے، اور وہ مکمل ہوش و حواس میں ہونے کے باوجود کسی قدر دوشیز سے غافل ہوتا ہے۔ جہاں تک طبی اعراض کا تعلق ہے تو استنراق (TRANCE) یا ڈوب جانے کی یہ ابتدائی کیفیت علاج معالجے کے لئے بالکل مناسب ہے۔ اگر معمول پوری توجہ سے آپکی ہدایات سن رہا ہے تو یقیناً وہ ہدایات اور ترغیبات اس کے لاشعور میں پیوست ہو جاتیں گی۔ ظاہر ہے کہ صرف ایک مرتبہ کے تنویمی عمل سے کوئی فائدہ نہیں۔ اگر روزانہ نہیں تو ہفتے میں کم سے کم تین مرتبہ عمل تنویم کرنا چاہیے۔ عمل تنویم کے وقت بہتر ہے کہ عامل اور معمول کے سوا کمرے میں کوئی تیسرا شخص نہ ہو، تاکہ کسی قسم کی مداخلت کا امکان باقی نہ رہے۔ لیکن اس صورت میں مناسب جب تنویمی عمل کر نیوالے اور تنویمی عمل قبول کرنے والے یعنی عامل و معمول یا معالج و مریض کے درمیان مکمل ہم آہنگی اور اعتماد باہمی موجود ہو۔ لیکن اگر عامل و معمول ایک دوسرے کے لئے جہنمی کی حیثیت رکھتے ہوں تو بہتر یہ ہے کہ معمول کا کوئی سرپرست اور محرم راز بھی کمرہ تنویم میں موجود ہو تاکہ وہ یہ دیکھتا رہے کہ عامل اپنے معمول کو کوئی غلط اور گمراہ کن ترغیب تو نہیں دے رہا۔ اس قسم کے واقعات پیش آچکے ہیں اور پیش آتے رہتے ہیں کہ کسی مجرب رائے عدالت میں صفائی پیش کرنے نہ پڑے کہا

سپیناٹرم

۲۰

کہا کہ مجھے تو فلاں شخص نے "ہیپناٹائزڈ" یا تنویم زدہ کر کے اس حرم پر مجبور کیا تھا۔ میں ذاتی طور پر بے مقصور ہوں۔ بے شک یہ بات ممکن ہے کہ آپ کسی شخص پر تنویمی نیند طاری کر کے اس کے لاشعور میں کوئی مجرمانہ ترغیب پیوست کر دیں۔ اور وہ ہوش میں آنے کے بعد اس مجرمانہ ترغیب پر عمل کر گزرے معمول استغراق کے عالم میں عامل تنویم کے ہاتھوں میں کھلونا بن کر رہ جاتا ہے۔ اگر عامل تنویم کی نیت صحیح نہیں ہے تو عین ممکن ہے کہ وہ معمول کو غلط راستے پر ڈال دے تنویم کے پہلے درجے میں معمول کی قوت ارادی کسی نہ کسی حد تک بروئے کار رہتی ہے۔ جب نیند اور گہری ہوجاتی ہے تو عامل کا ارادہ بہت حد تک معمول کے ارادے پر غالب آجاتا ہے اور تفسیر اور توجہ تنویم کا وہ ہے جب معمول پر "خواب خرامی" (SOMNAMBULISM) کی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ مریض کو اس حالت میں لاکر اس پر عمل جاری کیا جاتا ہے اور اسے ذرا پتا نہیں چلتا۔

## تنویم سے نیند

تنویمی نیند، شدید حساسیت کی کیفیت کو کہتے ہیں۔ اس کیفیت میں انسان کی تمام ظاہری اور باطنی حسیں سخت چوکنی اور حسیت ہوجاتی ہیں، آنکھ کی دیکھنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ کان کے دائرہ سماعت میں حیرت انگیز اضافہ ہوجاتا ہے، ناک کے سونگھنے کی صلاحیت، خارق العادات (سپر نازل) درجے تک پہنچ جاتی ہے۔ یہی حال چکھنے کی حس کا ہے اسی طرح چھونے کی حد تک جسم کو گویا برقیابا دیا جاتا ہے۔ جب معمول تنویمی حالت میں ہوتا ہے تو اس کے تمام حواس ترغیب تلقین کے تحت عمل کرتے ہیں۔ معمول اس کیفیت میں برضا و رغبت داخل ہوتا ہے البتہ کبھی کبھی اس کی طرف سے لاشعوری مزاحمت پیدا ہوجاتی ہے اور وہ عامل

۲۱

بنیاد میں  
تنویم کی ہر ہدایت کو ٹھکرا دینے پر گویا نکل جاتا ہے، اس صورت میں نہ تنویمی عمل ممکن ہے نہ تنویمی علاج! حقیقت یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات قبول کرنے کے لئے معمول کے نفس میں ایک سلسلہ شرائط (CONDITIONING) پیدا کرنا چاہیے۔ سلسلہ شرائط یہ کہ معمول کے ذہن میں یہ شرط بٹھا دی جائے کہ تم عامل کی ترغیبات اور یقینی فکروں کو یکے بعد دیگرے قبول کرتے چلے جاؤ گے، اور اس سلسلے میں کوئی مزاحمت نہ کرو گے! اگر معمول کے ذہن نے اس شرط کو قبول نہیں کیا اور اس کا لاشعور تنویم کے لئے مشروط "CONDITIONED" بن ہو سکا تو عامل کی آواز ہر سکرکالوں سے گزر جائے گی۔ تنویم درحقیقت ترغیب کا نام ہے، دور سے دیکھتے تو ہینا ٹرم کی تصویر بڑی پراسرار اور طلسمی نظر آتے گی اور اس میں شبہ نہیں کہ تنویم کے ذریعے سپر ناز مل قسم کے کارنامے انجام دیتے جاسکتے ہیں... لیکن بنیادی تاثیر تنویمی اثر انداز کی بہت سادہ، قدرتی اور عام عمل ہے اور ہم ہر قدم پر تنویمی عمل کے کسی نہ کسی منظر سے دوچار رہتے ہیں۔ سونے سے پہلے یہ ارادہ کرنا کہ میں فلاں وقت جاگ جاؤں گا اور عین وقت پر جاگ جانا خود ایک تنویمی کرشمہ ہے۔ میں نے بچپن میں ایک کہانی پڑھی تھی۔ بنیہ کی، بکرے کی اور ٹھکڑوں کی، وہ کہانی آپ بھی سن لیں۔

## بنیہ بکرا ٹھکڑے

ایک بنیہ، بکرا خریدنے کے لئے پٹھ گیا۔ تین ٹھکڑوں کی اس پر نظر پڑ گئی بنیہ بکرا خرید کر ٹھکڑوں سے لگا تو ان تینوں ٹھکڑوں نے اسے لوٹنے کا منصوبہ بنایا۔ تینوں ٹھکڑے بنیہ کے پیچھے لگ گئے۔ ایک نے کہا کہ: لالہ! یہ کتنا کتنے میں خریدا؟

بنیہ کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ چیخ کر کہنے لگا کہ آنکھیں پھوٹ گئی ہیں  
اچھا خاصا بکرا کتا دکھائی دے رہا ہے۔ ٹھک نے کہا کہ خوب۔ تمہارے یہاں کتے  
کو بکرا کہتے ہوں گے۔ کتا ساتھ لئے جا رہے ہو اور اسے بکرا کہہ رہے ہو۔  
بنیا بک جھک کر آگے بڑھ گیا اور عجب کرنے لگا کہ یہ کیسا بے وقوف  
آدمی ہے کہ بکرے کو کتا کہہ رہا ہے۔

بنیا چند قدم آگے بڑھا ہو گا کہ ایک درخت کی اوٹ سے دوسرا ٹھگ  
نمودار ہوا اور پکارا کہ:

”لالہ! یہ بہت اچھا کیا کہ چوروں سے حفاظت کے لئے کتا خرید لیا۔ بڑا  
وفادار جانور ہوتا ہے۔

بنیا اس پر اور غضب ناک ہوا، ٹھگ کو سینکڑوں صلو اتیں سنائیں اور  
آگے بڑھا ہوا کہ کالجیگ ہے کالجیگ!۔ لوگ بکرے اور کتے میں تمیز  
نہیں کرتے۔ تبسا زمانہ آگیا ہے؟

بنیا نے یہ سن کر منہ میں بڑبڑانا ہوا بکرے کی رستی کھینچے ہوئے چلا جا رہا تھا کہ  
تیسرا ٹھگ گھٹ گھٹ سے نکلا۔

لالہ! یہ کتا تو بیچ ڈالو، تم دوسرا خرید لینا، نیچے شکاری کتے کی تلاش  
کھتی۔ اتفاق سے راستے ہی میں مل گیا۔

اب لالہ چونکہ سمجھے کہ کسی نے جادو کے زور سے انکی عقل خراب کر دی ہے  
میت ماری گئی ہے چنانچہ بکرے کی رستی کو چھوڑا، رام رام کہتے ہوئے گھر کی طرف  
بھاگ لئے۔

یہ پورا انویجی عمل ہے۔ ٹھگوں کی دی ہوئی متواتر عنیات لالہ کے نفس  
میں اتر گئیں، پیوست ہو گئیں اور وہ سلسلہ شرارت قائم ہو گیا جس کے

نخت معمول متاثر ہوتا ہے۔ یہ عہد اس اعتبار سے تنوکی اور ترغیبی عہد ہے کہ زندگی کا سارا کاروبار پرچار، پروپیگنڈے اور تشہیر و تبلیغ پر چل رہا ہے۔ سیاسی جلسوں کے نعرے ہوں یا اخبار کی سچیاں۔ اشتہارات ہوں یا نشریات۔ فلم ہیا ریڈیو ٹی وی ہیا پبلک پبلیٹ فارم۔ غرض ہر شعبہ جیات میں ترغیب و تلقین کی کارروائی اور کارروائی ہے۔ جابجا دیواروں پر اشتہار چسپاں ہیں کہ فلاں دوا فلاں مرض میں اکیر کی تاثیر کرتی ہے یہ اشتہارات ایسے مقامات پر لگائے جاتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کی نظر ان پر پڑے اور وہ اس سے اثر قبول کریں، چنانچہ فی الواقع لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں اور اشتہار یادی یعنی ”ایڈورٹائزنگ“ کے ذریعے فروخت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ خود اپنی زندگی پر نظر ڈالئے، کون سا کام ایسا ہے جو آپ ترغیب و تلقین اور ہدایت کے زیر اثر نہیں کرتے۔ بالوں کے فیشن سے لے کر پاؤں کے میڈے تک ہر چیز ترغیب و تقلید کے زیر اثر خریدی جاتی ہے، طبی گولیاں ہوں یا سگریٹ۔ ایڈ آپ ہر چیز کا انتخاب استعمال ترغیب کے زیر اثر کرتے ہیں۔ ترغیب زندگی کے ہر گوشے میں کار فرما اور موثر ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کہنا صحیح ہے کہ انسانی تمدن اور سوسائٹی کا شیرازہ ہی ترغیب کے سبب قائم ہے۔ دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی درجے میں ترغیب پذیر ہے لہذا تنویم پذیر ہے۔ ترغیب کا مقصد ہے کسی شخص پر اثر پذیری کی کیفیت.....

SUGGESTIBILITY طاری کرنا! اثر پذیری کی کیفیت طاری کئے بغیر آپ کسی شخص کو اپنا معمول نہیں بنا سکتے۔ دنیا کا کوئی شخص (بجز پاگلوں کے) ایسا نہیں جو ترغیب و تلقین سے کسی درجے میں متاثر نہ ہوتا ہو، انسان تو انسان حال و زول کے گرد و کر کو ترغیب و تعلیم سے بدلا جاسکتا ہے۔ حال و زول کے سکر میں جا کر دیکھ لیجئے کہ تعلیم سے ان کے کردار میں کیسی اگستانی صلاحیتیں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ سکاری کئے اور چیتے ریں اور لڑائی کے گھوڑے۔ قص کرنے والے اونٹ۔ بھیک مانگنے والے بندر تماشا



۲۴

سینا مزم کرنے والے ریچھ، طوطا، مینا، تینتر، باز، عتاب، کبوتر بلکہ مینڈکیں، مچھلیاں اور چیونٹیاں تک تعلیم، ترغیب، تلقین، حکم، ہدایت اور تقلید کے ذریعے ایسی عادتیں سیکھ لیتے ہیں کہ جانوروں کے لئے تعجب انگیز ہیں۔ ہر شخص پر مسلسل سمجش کے ذریعے تنویمی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ صرف وہ لوگ مستثنیٰ ہیں جو غبی، کند ذہن اور پاگل ہوں یا پھر یہ تہنیکہ کر کے آتے ہوں کہ خواہ کچھ ہو جائے یا مل کے کسی حکم کی تعمیل نہ کریں گے۔

## تنویمی معمول

حساس آدمی پریش منط میں ترغیب، تلقین کے ذریعے تنویمی نیند طاری ہو سکتی ہے۔ اگر کسی نے اپنے اوپر خود تنویمی کی کیفیت طاری کی ہو، یعنی خود اپنے کو ترغیب و ہدایت کے ذریعے اس حالت میں لے آیا ہو تو وہ تنویم زدہ ہو جانے کے باوجود متحمل ہوش و حواس کے عالم میں رہے گا، اسے اپنے اوپر کامل اختیار ہوگا۔۔۔۔۔ خود تنویمی SELF-HYPNOSIS میں معمول کی تشفیہ و نکتہ چینی کی صلاحیت اور سوچ بچار کی قوت برقرار رہتی ہے، وہ ہر قسم کے رد عمل کا اظہار کر سکتا ہے، اسے ماحول کا پورا پورا عالم ہوتا ہے اور وہ تبصرے اور تجویز کی استعداد سے محروم نہیں ہوتا۔ عجیب بات یہ کہ اسے خیال ہوتا ہے کہ وہ بیداری کی حالت میں ہے۔ حالانکہ وہ تنویم کے زیر اثر ہوتا ہے۔ یہ تنویمی اثر صرف اس وقت ختم ہو سکتا ہے جب معمول اپنے کو یہ سمجشن (ترغیب) دے کہ:

میں تنویمی اثر سے آزاد ہو چکا ہوں۔

معمول سنے تنویمی نیند کے عالم میں ہر قسم کے سوال و جواب کہے جاتے ہیں۔ اس کے جوابات واضح، قطعی اور شک و شبہ سے پاک ہونا چاہئیں۔ اگر وہ جواب دینے میں ہچکچاہٹ اور پس و پیش کرے یا اٹکے، یا عامل کو یہ محسوس ہو کہ وہ کسی بات کو چھپانا

میں پڑھتا ہے تو اسے بار بار صاف اور واضح جوابات دینے کی ہدایت کرنی چاہیے۔ تنویمی عمل کا عام طریقہ یہ ہے کہ معمول کی آرام و اطمینان سے چپ لٹا دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر وہ آرام دہ کرسی پر بیٹھا ہو، تب بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ جب کسی شخص کے ذہن میں تنویمی اثر پذیر کا سلسلہ شروع ہوتا ہے تو وہ خواہ کسی عالم میں ہو عامل کا ترغیبی فقرہ یا صرف ایک لفظ یا اوقات صرف ایک اشارہ معمول کے لئے کافی ہے اور وہ تنویمی حالت میں آجاتا ہے۔ اگر تنویمی حالت میں یہ سیشن شروع دے دیا جائے کہ آئندہ جب بھی عامل تم سے گلاب (مثال کے طور پر) کا لفظ کہے یا تمہیں سیاہ رنگ کا رومال دکھلائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے تو فوراً تم پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی تو معمول ہیشہ اس سیشن پر عمل کریگا۔ ممکن ہی نہیں کہ وہ اس کو مخاطب کر کے گلاب کا لفظ کہے یا سیاہ رنگ کا رومال دکھلائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے اور اس پر تنویمی نیند طاری ہو جائے۔ اسے ترغیب بعد POST HYPNOTIC SUGGESTION کہتے ہیں۔ یعنی وہ ترغیب تنویمی عمل کے لئے دائمی حیثیت رکھتی ہے۔ اس ترغیب کو عامل باطل بھی کر سکتا ہے۔ یعنی وہ معمول کو تنویم زدہ کر کے یہ ہدایت کر دے کہ آئندہ تم گلاب کے لفظ، سیاہ رومال اور دو انگلیوں کے اشارے سے ہینا یا تڑپ نہ ہو گے، اس صورت میں یہ سیشن محض ہو جائے گا، حافظے سے مٹ جائے گا، یہ بات ثابت کی جا چکی ہے کہ اگر معمول، سرگرم اور مضبوط قوت ارادی کا مالک ہو تو وہ عامل تنویم کی ترغیب و ہدایات کو قبول کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے۔ جو لوگ پختہ کردار اور بیدار ضمیر کے مالک ہوتے ہیں، ان سے تنویمی حالت میں کوئی ایسی بات منظور نہیں کرائی جاسکتی جس سے وہ بیداری میں نفرت کرتے ہوں۔ مثلاً اگر آپ کسی باضمیر معمول کو تنویمی حالت میں حکم دیں کہ وہ بیدار ہو کر فلاں شخص کو گولی مار دے یا بھارت تنویم اسے حکم دیا جائے کہ وہ برہنہ ہو جائے یا فلاں شخص کو گالیاں دے یا مذہب کو

براہمہ لکھے یا اپنے سیاسی عقیدے سے دست برداری کا اعلان کر دے، تو وہ ہرگز عامل کی اس ہدایت کو قبول نہ کرے گا اور مزاحمت پر اتر آئے گا۔ مختصر یہ کہ اسکی "انار" کی قوتِ ردِ قبول ہر عالم میں قائم رہتی ہے۔ ہاں جو معمول بے ضمیر، ناچختہ کردار کے مالک اور اخلاقی اعتبار سے ڈھلے لچکے ہیں وہ عامل کی ہر ترغیب کو خواہ وہ کتنی ہی محبرانہ اور سرنساک کیوں نہ ہو، قبول کر لیتے ہیں۔ بعض معمول کی کیفیت عجیب ہوتی ہے۔ یعنی وہ شعوری طور پر تو عامل کی ہر ترغیب کو قبول کرتے نظر آتے ہیں۔ لیکن کاشعوری طور پر اس کی مزاحمت کرتے رہتے ہیں۔ اس مزاحمت کا عالم ان کو خود بھی نہیں ہوتا۔ بظاہر وہ جانتے ہیں کہ عامل کی ترغیب کو قبول کر لیں۔ شعوری طور پر انکی کوشش بھی یہی ہوتی ہے کہ ان پر نیویمی نینٹ طاری ہو جائے مگر کوئی اندرونی رکاوٹ (جس سے وہ خود بھی واقف نہیں ہوتے) ایسی ہوتی ہے جو انہیں قبول بن جانے سے باز رکھتی ہے۔

## خود تنویمی

تنویم کے دو طریقے ہیں۔ دوسروں پر ترغیب کے ذریعے۔ بحیثیت عامل تنویم نیند طاری کرنا۔ یعنی HETERO HYPNOSIS ادا اپنے اور تنویمی حالت طاری کرنا یعنی SELF-HYPNOSIS۔ بتیر یہ ہے کہ دوسروں پر تنویمی کیفیت طاری کرنے یعنی عامل تنویم کے فرائض انجام دینے سے قبل آدمی خود تنویمی پر قدرت حاصل کرے، جب آپ خود تنویمی میں رواں ہو جائیں تو ادارہ من عرف نفسہ کی اجازت سے دوسروں پر تنویمی عمل کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقت پیش نظر رکھئے کہ تنویمی عمل کا تعلق "نفس انسانی" سے ہے۔ تنویمی ترغیبات براہ راست لا شعور پر اثر انداز ہو کر سیرت و کردار کا جزو یعنی عادت بن جاتی ہیں۔ دوسرے شخص کے اندر مطلوبہ نفسیاتی تبدیلیاں پیدا کرنے، اسکی ذہنی گھٹیوں اور روحانی الجھنوں کو سلجھانے سے پہلے ضروری

یہ ہے کہ عامل تنویم کو انسانی نفسیات، معمول کے رویے اور کردار کے بارے میں کچھ نہ کچھ معلومات ضرور حاصل ہوں، ایسا نہ ہو کہ جس طرح کھانڈیے بن میں نازک اور قیمتی کھلونے توڑ دیتا ہے آپ بھی نامناسب اور جوابی رد عمل پیدا کرنے والی ترغیبات کے ذریعے کسی کے نفس کو اور الجھا دیں اور اس کی شخصیت کے ڈھانچے میں شکاف پڑ جائیں دوسروں پر تنویمی کیفیت طاری کرنے کی حقیقی صلاحیت و استعداد پیدا کرنا مشکل نہیں۔ لیکن اس استعداد کو مفید اغراض کے لئے استعمال کرنا کافی تربیت طلب مسئلہ ہے، اب یہ حقیقت دنیا بھر میں تسلیم کی جا چکی ہے کہ بہت سے دینی اعضاء دماغی اور بعض جسمانی امراض کا علاج تنویم، ترغیب اور خود تنویمی کے ذریعے ممکن ہے۔ اگر مکمل جسمانی صحت نصیب نہ ہو سکے تو یہ کیا کم ہے کہ عامل تنویم کی ترغیبات سے امراض کی شدت میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ یورپ و امریکہ میں وضع حمل کے لئے تنویمی طریقہ استعمال کیا گیا اور اس کے شاندار نتائج برآمد ہوئے۔ مال پر دروزہ شروع ہونے سے قبل تنویمی نیند طاری کر دی گئی اور اسے متواتر ترغیبات دی گئیں کہ بچے کی ولادت میں اسے ذرا بھی دشواری پیش نہ آئے گی اور وہ بہ سہولت اس مرحلے سے گزر جائے گی۔ اس ترغیب کا اطمینان خوش نتیجہ نکلا، چنانچہ اب بہت سی مائیں اس بات کو ترجیح دیتی ہیں کہ وضع حمل سے قبل ان پر تنویمی عمل کیا جائے۔ اسی طرح دانت نکالنے سے قبل اب سن کر دینے والی دو اول کے استعمال کو مناسب سمجھا جاتا ہے، اور تنویمی ترغیبات کے ذریعے معمول کے متاثرہ اعضاء کو سن کر دیا جاتا ہے۔

خود تنویمی کا طریقہ یہ ہے کہ :

مشق تنفس نور کے پانچ یا سات چکر کرنے کے بعد بستر پر آرام سے لیٹ جائیے اور یہ دیکھ لیجئے کہ پاؤں کے انگوٹھوں سے لے کر چوٹی تک جسم کا کوئی حصہ بے آرامی کی حالت میں تو نہیں ہے؟

اگر بے آرامی کی حالت میں ہے تو عمل تنویم موثر ثابت نہ ہوگا۔  
ایک مرتبہ پھر یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ جسم جتنا پرسکون ہوگا، ذہن اتنا  
ہی بہتر اور براہ راست کام کریگا۔ بعض اوقات تو بستر کی ایک معمولی شکن تک ماعنی  
خارش اور بے خوابی کا سبب بن جاتی ہے۔ زمین تخت مسہری، چارپائی پر لیٹ کر  
پہلے جسم کو پوری طرح آرام دہ پوزیشن میں لے آئیے، اس کے بعد آنکھوں کی پتلیاں  
ماٹھے کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں سر کے پیچھے چھپت یا عقبی دیوار کے کسی حصے  
پر یا فضا میں گاڑ دیجئے اور نظروں کے ساتھ دماغ کی پوری قوت بھی اسی ایک  
نقطہ توجہ پر لگا دیجئے۔ ظاہر ہے کہ پلک جھپکے گا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔  
چند لمحوں کے بعد آنکھوں میں پانی بھرنے لگے گا۔ جب یہ کیفیت پیدا ہو جائے یعنی  
آنکھوں سے پانی بہنے لگے۔ پائیاں ماٹھے کی طرف چڑھانے سے سر لو جھل اور دماغ  
تھکا تھکا ہو جائے تو آنکھیں بند کر کے پتلیوں کو صحیح وضع میں لے آئیے۔ اب  
حب فیل فقرے دل ہی دل میں دہرانے شروع کر دیجئے۔

مجھے تنویمی نیند آرہی ہے!  
گہری تنویمی نیند۔ ملبھی اور لذیذ تنویمی نیند۔ خوشگوار تنویمی نیند۔ خوب بستر  
تنویمی نیند۔

(ایک ایک فقرے کو بار بار دہرائیے)  
تنویمی نیند کی لہر میرے پاؤں کے انگوٹھوں سے شروع ہو کر آہستہ آہستہ۔ آہستہ  
آہستہ رگ رگ سے گزر کر لیس سے ہو کر دماغ تک پہنچ رہی ہے۔  
میں تنویمی نیند میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں۔  
میرا جسم لو جھل ہو رہا ہے۔  
میرے پاؤں اور ٹانگیں شل ہو رہی ہیں۔

میرا ہر عضو بدن جسے اور بے حرکت ہو رہا ہے۔

(ترغیب کا قاعدہ یہ ہے کہ لفظوں کو آہستہ آہستہ زور دے کر ادا کیا جائے اور جو ترغیب دی جا رہی ہے اس کے معنی مطلب و مفہوم پر غور کیا جائے، آپ ایک فقرے کو قلمی بار سمجھ لو جھکر دہرائیں گے، اس کا اثر اتنا ہی زیادہ ہوگا) میں نہ اپنے ہاضموں کو ہلا سکتا ہوں نہ پاؤں کو! نہ بازو کو حرکت دے سکتا ہوں نہ ٹانگوں کو!

میرا بدن اکڑ رہا ہے۔

جو فقرہ آپ زبان سے ادا کریں اس کے مفہوم کو سمجھنے اور اپنے جسم کے اندر محسوس کرنے کی بھی کوشش کیجئے مثلاً یہ فقرہ کہ میرا بدن اکڑ رہا ہے۔ فقط زبان سے ادا کر دینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ فقرہ ادا کرنے کے ساتھ اس اکڑا ہٹ یعنی جسم کے اکڑنے کو آپ محسوس بھی کریں۔

”تنویمی نیند کی لہر جسم کے اندر دوڑ رہی ہے“

تو اس ترغیب کے ہر لفظ کو بلا محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کو سچ یہ احساس ہو کہ نیند کی سمجھی مدد ہوش کن لہریں رگ رگ لسنس میں دوڑ رہی ہیں دس، پندرہ۔ بیس یا پچیس مرتبہ بھی اگر مطلوبہ کیفیت جسم میں پیدا کرنے کے لئے کوئی ایک ترغیب دہرائی پڑے تو ضرور دہرائیتے چوں ہی تنویمی نیند کی کیفیت محسوس ہونے لگے۔ یہ فقرہ دہرائتے ہی کیجئے۔

مجھ پر تنویمی نیند غالب رہی ہے مگر میرے ہوش و جو اس پر قرار نہیں گئے۔ میں گہرے دوشیں کے حالات سے باخبر رہوں گا۔

پوری طرح باخبر رہوں گا۔

میرا ذہن پوری طرح چاق و چوبند رہے گا۔

ہینا ٹیم

میں پندرہ بیس منٹ یا پچیس بیس منٹ تنوخی نیند میں رہوں گا۔  
اس کے بعد جب مناسب سمجھوں گا تنوخی نیند سے بیدار ہو جاؤں گا میں ایک  
سے پانچ تک گنتی کنوں گا اور ہر گنتی پر میری تنوخی کیفیت ختم ہوتی چلی جاتے گی  
اور جب میں پانچ کا ہندسہ ادا کر دوں گا تو پوری طرح ہوش میں آ جاؤں گا۔  
ایک مرتبہ پھر خود تنوخی کی ”تیکنگ“ اور طریق کار کو ذہن نشین کر لیجئے۔  
۱۔ خود تنوخی سے قبل مشق تنفس نور کے پانچ سات چکر کئے جاتے ہیں۔  
۲۔ سانس کی مشق کے بعد بستر پر آرام و اطمینان سے لیٹ جائیے۔ کسی  
عضو بدن میں کھینچاؤ اور تناؤ نہ ہو۔

۳۔ آنکھ کی پتلیاں اوپر چڑھا کر (ماتھے کی طرف) سر کے پیچھے دیوار یا  
چھت یا فضا کے کسی خیالی نقطہ پر نظریں جمادیں۔  
۴۔ پلکیں چھپکنے یا پلکیں چھپکانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔  
۵۔ نظروں کے ساتھ ذہن، دماغ، خیال اور لوحہ کی پوری قوت اسی  
ایک نقطہ کی طرف مبذول کر دیں۔

۶۔ اس عالم میں آہستہ آہستہ گہرے گہرے سانس لیتے رہیں۔  
۷۔ جب آنکھوں میں پانی بھر جائے تو آنکھیں بند کر لیں اور وہ فقرے اور  
ترغیبیں دہرائی شروع کر دیں جن کی تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔ یعنی مجھ پر گہری تنوخی  
نیند غالب رہی ہے۔ میرا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔ اگرڑھا ہے۔ بے حس و حرکت ہو رہا  
ہے۔ جب ہم میں جیسی کئی کیفیت پیدا ہونے لگے تو اپنے آپ کو یہ ترغیب دیں  
کہ اگرچہ مجھ پر تنوخی کیفیت غالب آگئی ہے لیکن میں پورے ہوش و حواس میں  
رہوں گا اور جب مناسب سمجھوں گا ایک سے پانچ تک گنتی کن کر، پوری طرح ہشاش  
بشاش اور ترقوانہ جاگ اٹھوں گا۔

بہر حال آپ تنویمی نیند کے انڑ میں ہیں۔ ہوش و حواس پوری طرح قائم اور جسم بے حس و حرکت! اب آپ خود اپنا تنویمی علاج شروع کر سکتے ہیں۔ فرض کیجئے آپ کو یہ شکایت ہے کہ دوسروں کے سامنے جا کر دل ڈوبنے لگتا ہے... ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں، تباہان سے بے ربط فقرے ادا ہونے لگتے ہیں گفتگو پڑاؤ نہیں رہتا۔ وغیرہ وغیرہ۔ ظاہر ہے کہ یہ نفسیاتی مرض کی علامتیں ہیں، ایس بات کی نشان دہی کرتی ہیں کہ آپ کی شخصیت کی نشوونما بھرپور انداز سے نہیں ہوتی۔ آپ کے نفس کی نہہ میں کوئی ہیجان برپا ہے۔ شعور اور لاشعور میں ٹکراؤ پیدا ہو گیا ہے۔ بچپن میں آپ پر سخت پابندیاں عائد تھیں۔ بڑوں کے سامنے زبان کھولنے کی اجازت نہ تھی۔ ان نفسیاتی الجھنوں پر آپ اس طرح غالب آ سکتے ہیں کہ اپنے کو خود اعتمادی اور خود ارادی (کہ آپ کا ارادہ مضبوط ہو رہا ہے) کی ترغیب دیں۔ ترغیب بلند الفاظ میں دی جائے۔ اچکے چپکے! یہ آپ کی مرضی پر موقوف ہے۔ بہتر ہے کہ آہستہ آہستہ مضبوط لہجے میں ترغیب کا فقرہ زبان سے ادا کیا جائے مثلاً خود اعتمادی اور خود ارادی کی ترغیب کا فقرہ اس طرح ہوگا۔

”بچپن کی سخت تربیت کے سبب میری ذہنی نشوونما میں رکاوٹ پڑ گئی ہے۔ میں دب کر رہ گیا ہوں، کچل کر رہ گیا ہوں۔ لیکن میں اپنے کو اندر باہر سے بدلنے کا پکا ارادہ کر چکا ہوں۔ میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب آ کر رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ بہت مسرت اور اعتماد کا خوبصورت مجسمہ بن جاؤں گا“

خوبصورت مجسمے کے الفاظ ادا کرتے ہوئے اپنا ہنسا ہوا پر اعتماد چہرہ نکاہ باطن کے سامنے لے آئیے۔ یہ فقرہ اگر آپ کو طویل معلوم ہوتا ہے اسے اس طرح



مختر کیا جاسکتا ہے کہ :  
میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب آکر بہت مسرت  
اور اعتماد کا مجسمہ بنتا چلا جا رہا ہوں۔

جتنی مرتبہ یہ فقرہ دہرائیں دہرائیے۔ بار بار دہرائیے۔ اس دوران میں  
اگر نیند کا جھونکا آجائے تو کوئی ہرج نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ یہ فقرہ اس وقت دہرائے  
شروع کریں جب نیند کے جھونکے آنے لگیں۔ خود تنہائی کی کیفیت طاری ہو جانے  
کے بعد جب آپ بیدار ہونا یعنی اس بے خودی جیسی حالت سے آزاد ہونا چاہیں  
تو اپنے سے کہتے کہ :

اب میں اصلی حالت پر واپس آنا چاہتا ہوں۔  
یہ کہہ کر ایک سے پانچ تک گنتی کیے مگر ٹک ٹک کر ایک کہہ کر ایک آدھ  
منٹ کا وقفہ لیں۔ پھر دو کہیں، پھر وقفہ لیں پھر تین کہیں، پھر چار پھر دم  
کر پانچ ایسے سوچتے کہ جب پانچ کا ہندسہ میری زبان سے ادا ہوگا تو میں جاگ  
جاؤں گا۔

ایک۔ میرا جسم اصلی حالت پر آ رہا ہے۔  
دو۔ مسیکر ہوش و حواس بحال ہو رہے ہیں۔  
تین۔ مجھ پر سے تنہائی اثرات دور ہو رہے ہیں۔  
چار۔ مسیکر جسم کا اکڑاؤ ختم ہو گیا۔  
پانچ۔ اور اب میں پوری طرح جاگ گیا۔  
ازراہ کرم خود تنہائی ہو یا کوئی دوسری مشق، ہر ذہنی اور جسمانی ورزش شروع  
کرنے سے قبل آپ اس کی نینک، طریق کار اور لائحہ عمل کو پوری طرح سمجھ لیں۔  
آپ کو جتنی ہدایتیں دی گئی ہیں انہیں بخوبی ذہن نشین کر لیں۔ بعض حضرات کسی

مشق یا عمل کی پوری ترکیب سمجھ لیں عبارت کو سہ سہری انداز سے پڑھ کر از خود مشق شروع کر دیتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ خود تنویمی کے پورے طریق کار کو سمجھ لیں لیٹ کر یا بیٹھ کر ”سیلف ہیپنازم“ شروع کر دینا اپنے نفس پر ظلم کرنے ہے۔ کوئی وقت یا مشکل پیش آئے تو فوراً ادارہ معتبہ (منہ عرفہ نفسہ) کو مطلع کر دیں۔ خود تنویمی کا عمل ہر وقت کیا جاسکتا ہے، رات یا دن کی کوئی شرط نہیں۔ جگہ کی بھی پابندی نہیں۔ البتہ پرسکون جگہ، خاموشی اور تنہائی ضروری ہے۔

## تنویمی اثر اندازی

آپ کو معلوم ہے کہ تنویم کی دو قسمیں ہیں۔ اپنے اوپر غیب تلقین۔ ایماں لا شعوری خواہش، ہدایت اور رضا کا رانہ تقلید کی جذبے کے ذریعے خوشی تنویمی نیند طاری کرنا یا دوسرے کو ترغیب تلقین یعنی سبٹسنر کے ذریعے تنویمی معمول بنانا اس طریقے کو HETRO HYPNOSIS کہتے ہیں۔ دوسروں پر تنویمی اثر اندازی کی حقیقی صلاحیت S.C.T کی مشقوں سے پیدا ہوتی ہے، اگر آپ کچھ عرصے سانس یا استغراق کی کوئی مشق کر چکے ہیں تو بہت اچھے عامل تنویم یعنی ہیپناسط بن سکتے ہیں۔ حساس ذہن رکھنے والے نازک اندام لوگ عام طور پر بہت اچھے معمول ثابت ہوتے ہیں عمل تنویم سے قبل معمول کو یہ بات پوری وضاحت سے سمجھا دی جائے کہ تنویمی ترغیبات کا اثر اس وقت ہوگا جب معمول اثر پذیری کے لئے تیار ہو اگر معمول ذہنی طور پر تیار نہیں ہے تو آپ ہرگز اس پر تنویمی کیفیت طاری کرنے کی کوشش نہ کریں ورنہ اس کا ذہن ہمیشہ کے لئے عمل تنویم اور عامل تنویم کے خلاف مشروط ہو جائے گا۔ اگر عامل و معمول دونوں S.C.T کے طالب علم اور نیک مشق

کے عامل ہیں۔ تو ان کے درمیان تنویمی رابطہ (RAPPORT) قائم ہو جاتا ہے۔ آسان ہے۔ لہذا تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں "التسخیر" کی مشق تنویمی حیثیت پیدا کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ میری نگرانی میں ہر عمر اور ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے سینکڑوں افراد نے ہینڈائز م سیکھنے کے شوق میں التسخیر کی مشق کی ہے اور جن لوگوں نے پابندی اور دلجمعی کے ساتھ میری ہدایات پر عمل کیا اور مشقیں جاری رکھیں۔ انہیں غیر معمولی کامیابی نصیب ہوئی ہے، ان مشقوں میں ابتدائی تین مہینے تجربے اور کوشش کے مہینے کہلاتے ہیں، اس زمانے میں ناکامیاں بھی ہوتی ہیں کامیابیاں بھی۔ یہ کامیابیاں اور ناکامیاں منزل کے نشیب و فراز اور آوار چڑھاؤ کی حیثیت رکھتی ہیں، ان سے بدل نہیں ہونا چاہیے۔

## التسخیر کی تکنیک

چمکے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کی برابر "نقطہ" بنائیے اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیجیے کہ آپ مشق کے لئے بیٹھیں تو چنے کی برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش دو ڈھائی فٹ کے فاصلے پر ہے۔ تنفس بوز کے پانچ یا سات چکر مکمل کر کے اسی پوزیشن (قدرتی نشست) میں بیٹھ جائیں اور اس نقطہ پر نظر جمادیں۔ ہمیشہ ایسی مشقوں کے لئے قدرتی نشست میں بیٹھنا چاہیے تاکہ کمر گردن اور پشت ایک سیدھ میں رہیں۔ قدرتی نشست کا طریقہ یہ ہے کہ زمین یا فرش پر بیٹھ کر دائیں پاؤں بائیں ران پر رکھ لیں اور بائیں پاؤں دائیں ٹانگ کی پٹلی پر، کمر گردن اور پشت ایک سیدھ میں ہوں۔ نہ سینہ باہر کی طرف نکلا ہوا ہو نہ پشت میں طیڑھے ہو، اس نشست سے بیٹھ کر جب اطمینان کر لیں کہ جسم پوری طرح پرسکون اور سہ آرام ہو گیا ہے تو ہدایت کے مطابق دونوں نظریں چنے کی برابر سیاہ نقطہ پر گاڑ دیں اور کوشش کریں کہ ذہن و خیال کی پوری توجہ

بہنیاں  
بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے۔ پلک نہ جھپکے، جھپک جائے تو دوبارہ مشق شروع  
کریں۔ پھر نظر اسی ایک نقطہ پر لگا دیں۔ تصویر یہ ہو کہ اس نقطہ  
کے اندر روشنی کا چمٹہ ابل رہا ہے۔ یہ مشق پندرہ بیس سیکنڈ روزانہ سے شروع کر کے  
رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ وقفہ بوقفہ بڑھاتے ہوئے تین مہینے میں ایک گھنٹے یا پتیس  
منٹ تک لے جائیں۔ مناسب یہ ہے کہ نظر جمانے کے وقفے میں تدریجی اضافہ  
ہو، مثلاً پہلے دو ہفتے میں ایک منٹ، تیسرے ہفتے میں دو منٹ، پھر دو ہفتے  
کے بعد پانچ منٹ، اسی طرح پلک جھپکاتے بغیر دل و دماغ کی مکمل یکسوئی کے ساتھ  
آپ جتنی دیر چاہیں گے سیاہ نقطہ پر نظر جمانے کیگیں گے اور اتنی محویت اور بے غور  
طاری ہونے لگیں گی کہ گرد و پیش سے بالکل رشتہ منقطع ہونے لگے گا۔ تنویمی عامل  
بننے کے لئے استعراق (یعنی ڈوب جانے کی کیفیت) پیدا ہونا ضروری ہے، اس طرح  
ایک نقطہ پر نظر جمانے سے بنیاتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آنکھیں کوئی قدرتی نقص نہ تو  
یہ مشق قطعاً نقصان ساز نہیں۔ اگر کوئی قدرتی نقص نہ تو یہ مشق مناسب و مفید نہ ہوگی۔ اس  
مشق سے آنکھوں میں چمک بصرات میں بصیرت، نظر میں مقناطییت اور ایک  
عجیب م کی ساحرانہ کشش پیدا ہو جاتی ہے، التنبیہ کا عامل جس پر نظر ڈالتا ہے اسے  
سحر زدہ کر دیتا ہے۔ نظر کی مشقوں مثلاً البصیر۔ التجاہی۔ التصویر۔ التنبیہ بلورینی  
سایہ بینی۔ شمع بینی۔ آئینہ بینی۔ ماہ بینی اور آفتاب بینی سب نظر میں کس بلا کی  
طاقت پیدا ہو جاتی ہے اور دل و دماغ پر اس کے کیا اثرات پڑتے ہیں۔ کیسے کیسے  
حیرت انگیز تجربے ہوتے ہیں نفس انسانی کن کن مشاہدوں سے دوچار ہوتا ہے۔  
سبلی پھی، بہنیاں غیب دانی اور مستقبل شناسی کی صلاحیتیں کس طرح بروئے کار  
آجاتی ہیں۔ ان مشقوں سے خود اعتمادی اور قوت ارادی میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔  
ہن کی گتھیاں کس طرح سلجھ جاتی ہیں، ان تمام معاملات پر نفسیات و مابعد النفسیات

کے تیسری کتاب ”توجہات“ میں سیرجہا نے لکھا ہے۔ تنویم کے عملی مظاہر اور مختلف کیفیات کو سمجھنے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ضروری ہے۔

اچھا تو اب پھر نقطہ بینی کی طرف آجائیے، ایک جھپکاتے بغیر ایک نقطہ پر نظر نہ جمانے اور پوری توجہ اس کی طرف مبذول کرنے کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ اس نقطہ میں روشنی پیدا ہو رہی ہے، یہ روشنیاں طرح طرح کی ہونگی۔ حقیقت نظر سے یہ نقطہ جگمگانے لگے تو اسکے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چوتھی کی برابر اور اس پر دل و دماغ کو یکسو کر کے نظریں جمایا کریں۔ وہ بھی رفتہ رفتہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ عجیب نہیں کہ آپ کو اس نقطہ میں عجیب غریب چہرے اشیا، مناظر اور نمائشے نظر آئیں، ان تمام نظاروں سے متعجب یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے، ابھر اس نقطہ کا سائز اٹھنی کی برابر کریں اور مشق نظر تمام بیان کی ہوتی شرطوں کے ساتھ جاری رکھیں، جب اٹھنی برابر نقطہ بھی روشن و متور ہو جائے تو اسے روپے کی برابر کریں، نقطہ بینی یا التنبیج کے دوران کیا کیا کیفیات گزرتی ہیں؟ ان سب پر پگھلی پگھلاؤں خصوصاً توجہات میں بحث کی جا چکی ہے۔ التنبیج کی مشق کے لیے لیٹر برکٹس و اطمینان سے لیٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ وہی نقطہ یا سیاہ دائرہ آپ کی نگاہ باطن کے سامنے ہے اور اس سے روشنی پھوٹ کر نکل رہی ہے جیسے بادلوں کی اوٹ سے سورج نکلتا ہے۔

اس کے ساتھ یہ ترغیب دل ہی دل میں دہراتے رہیں کہ:

”میرے اندر بھی نور ہے باہر بھی۔ میرے جسم میں بھی نور ہے جان میں بھی

اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور اعتماد کا پیکر بنتا چلا

جا رہا ہوں“

S.C.T کا پورا کورس تین سال سے کم نہیں، البتہ ابتدائی چھ مہینے ہی میں

عامل یا طالب علم کو نمایاں و غیر معمولی فوائد کا احساس ہونے لگتا ہے، التنبیج کی مشق سے

۳۷

ہیٹاٹم لٹکا ہوں میں جو مفسنا طبعی قوت کا پیش پید ہو جاتی ہے۔ وہ معمول پر بہت جلد تنویمی کیفیت طاری کر دیتی ہے۔ البتہ اگر کے حامل کو چاہیے کہ جب وہ کسی شخص پر تنویمی کیفیت طاری کر فی چاہے تو اسے حکم دے کہ وہ خاموشی سے جسم کو ڈھیلہ اچھڑ کر لٹ جائے۔ اب معمول اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پلک جھپکائے بغیر اسے ٹھہرنا شروع کر دے۔ معمول کو یہ بھی ہدایت کر دی جائے کہ وہ پلکیں نہ جھپکائے گا۔ درعامل سے نظریں لٹاتا ہے گا۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی نظر عامل کی نظر سے ہار جاتے گی اور وہ پلکیں جھپکانے لگے گا، تب اسے ہدایت کی جائے کہ آنکھیں بند کر کے اطمینان سے لیٹ جائے، اس کے بعد معمول کو وہ تنویمی ترغیبات دینی شروع کریں، اس سے قبل جن کی وضاحت اور تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔

بعض نفسیات داں اس قسم میں مبتلا ہیں کہ تنویمی عمل اگر علاج کی غرض سے کیا جائے تو وہ ایک علامت (SYMPTOM) کو دبا کر مریض میں دوسری علامت پیدا کر دیتا ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک شخص پر خوف کے شدید دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنویمی نیند طاری کر کے مریض کو یہ ہدایات دی کہ آئندہ کم کسی چیز یا کسی شخص یا کسی واقعے سے خوف زدہ نہ ہو گے۔ مریض نے آپ کی ترغیبات قبول کر لی اور خوف کا مرض دوڑ ہو گیا، اس کے بعد ممکن ہے کہ وہ اسی اور مایوسی کی ذمہ داری کا شکار ہو جائے۔ ایک شخص پر اعصابی دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنویمی علاج سے دماغی و اعصابی دوروں کی شکایت دور کر دی۔ ممکن ہے کہ اب وہ دوسری میں مبتلا رہنے لگے۔ تنویمی علاج علاج کی نسبت اس قسم کے بہت سے واسطے لوگوں میں پھیلے ہوئے ہیں، لیکن آجنگ ان کی تصدیق نہیں ہو سکی۔ لاکھوں کی ایک خصوصیت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ نہ وہ کسی چیز پر شک کرتا ہے نہ عمر ان نہ تروید اجمال تنویم کی ترغیبات براہ راست اثر و پر اثر انداز ہوتی اور معمول کے نفس کی تہ میں بٹھ جاتی ہیں، نفس انسانی ہر ترغیب

ایما، اشارے، تلقین اور تجویز کو تنہائی کیفیت میں چون و چرا کے بغیر حوں کا تولد قبول کر لیتا ہے۔ ترغیب منفی ہو یا مثبت، آپ کا معمول اس پر عمل کرے گا، آپ جو بھی اپنے کو ہر وقت اوائتہ اور نوائتہ جو ترغیبات دیتے رہتے ہیں وہ آپ کی شخصیت کا جزو بنتی چلی جاتی ہیں۔

مثلاً آپ ہمیشہ یہ فقرہ دہرتے ہوں کہ:

میں تو بد قسمت آدمی ہوں۔

تو یقیناً آپ کا ذہن خارجی زندگی میں ایسے اسباب فراہم کرے گا کہ رفتہ رفتہ آپ کی بدی پر ہر تصدیق ثابت ہو جائے گی یا یہ خیال آپ کے ذہن پر مسلط ہے کہ:

میں سدا کاروگ ہوں!

تو یہ خیال آپ کی رگ دپے میں زہر کی طرح پھیل کر انجام کار آپ کو سدا کاروگ بنائے گا۔ تمام نفسیاتی بیماریاں ہمیشہ اپنے کو منفی ترغیبات دیتے رہتے ہیں مثلاً اگر کوئی شہ میں مبتلا ہے تو وہ ہمیشہ اپنے آپ کو یہ ترغیب دیتا ہے سوچتا ہے گا کہ مجھے فلاں اور فلاں شخص سے خبردار رہنا چاہیے۔ یہ لوگ میرے خلاف سازش کر رہے ہیں۔ اس طرح منفی اور تباہ کن ترغیبات کا ایک شیطانی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ منفی ترغیب سے شک و شبہ کن دہی اور دماغی کیفیت میں اضافہ ہوتا ہے اور شک و شبہ کے اضافے سے منفی ترغیب کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ منفی اور تباہ کن ترغیب کو صرف مثبت اور تعمیری ترغیب سے بدلایا جاسکتا ہے۔

**اٹھ اور چلے**

محمد سعید طاہر (بہار یوٹو ضلع لاہ) اپنے مکتوب ۱۶ جولائی ۱۹۹۸ء میں لکھتے ہیں کہ:

ہینا ٹرم "تم سلامت رہو نہ رارس" اب میں ایک واقعہ سپر قلم کرتا ہوں... اس سلسلے میں آپ کی رائے درکار ہے چند ہینے قبل کی بات ہے کہ سات ہینے کی ایک بچی کی دونوں ٹانگیں بیکار ہو گئیں، وہ ہر وقت چارپائی پر لٹی رتی تھی، لڑکی کے والد جبید حکیم ہیں۔ انہوں نے بچی کے علاج میں اپنی تمام تر صلاحیتیں صرف کر دیں مگر افاقہ نہ ہوا، اس کے بعد ایک حکیم سے رجوع کیا گیا، ان حکیم صاحب کے بارے میں دعوے کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ وہ جی دنیا میں سیح الملک ثانی (حکیم اچیل خاں) کا درجہ رکھتے ہیں، وہ بھی بچی کے علاج میں ناکام رہے... طبی معالجوں کے علاوہ کس اور معذور لیضہ کی شفا یابی کے لئے تعویذ، کندھے اور دم درود بھی کئے گئے۔ اُن سے بھی کوئی فائدہ نہ ہوا۔ پرسوں کی بات ہے۔ بارہ بجے دوپہر کو بچی سو کر نیند سے اٹھی اور اپنی ماں سے کہنے لگی کہ مجھ سے خواب میں ایک آدمی نے کہا ہے کہ:

اٹھ اور چل!

بچی لکڑی کی مدد سے دو قدم چلی، پھر لکڑی پھینک دی اور پاؤں پاؤں بازار چلی گئی، والدین حیران اور سننے والے انگشت بندال ہیں کہ یہ کیا ہو گا؟ رئیس صاحب! یہ کیا ہے؟ کیا ایسا بھی ہو سکتا ہے؟ کیا کبھی ایسا ہوا؟ کہیں یہ فائدہ عارضی تو نہیں؟

آرائش محمد سعید طاہر کے سوالات کے سلسلے میں صرف اتنا ہی عرض کر سکتا ہوں کہ معجز نما شفا یابی کا یہ واقعہ نہ پہلا ہے نہ آخری، صرف یہی نہیں کہ ایسا ہو سکتا ہے بلکہ ایسا ہوتا ہے۔ ایسا ہونا ہے گا، نفسیاتی طور پر اس واقعے کی کیا توجہ دے سکتی ہے۔ آیتے اس چیز پر بھی غور کر لیں۔

نفیات یا فراست عامہ (کامن سنس) کی روشنی میں اس واقعے کی یہ توجہ



کر سکتے ہیں کہ انسان کی صحت اور بیماری کا دار و مدار دو اول، نمکشنیں، گولیوں، آپریشن اور معالجوں پر نہیں، انسان کی قوتِ ارادی اور صحت مند ہوجانے کی مثبت تہذیب پر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت مند اور بیماری کے سلسلے میں بیرونی علاج ضمنی اور ثانوی (سکندری) اہمیت رکھتا ہے، دنیا کے تمام چوٹی کے ڈاکٹروں اور حقیقت شناس طبیبوں کا اس پر اتفاق رائے ہے کہ خود انسان کے اندر نہ صرف شفا بخشی بلکہ ذاتی شفا یابی کی قوت موجود ہے۔ ہمارے اپنے نفس و بدن کے نظام میں ایک ایسی مشینری قائم ہے جو بیماریوں سے جنگ کرنے اور انسان کی طبعی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہمیشہ مستعد رہتی ہے۔ اس قوت یا مشینری یا نظام کو ”طبیعتِ مدبرہ بدن“ کہتے ہیں، یعنی جسم کی اصلاح اور تدبیر کرنے والی قوت۔ جب بھی آپ کا مزاج ماسانہ ہوتا ہے تو آپ کہتے ہیں کہ:

”میری طبیعت خراب ہے“

درحقیقت اس احساس سے ہی کہ میری طبیعت خراب ہے اکثر نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور جسمانی امراض میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ طبیعت کی سازگاری اور اور صحت پر ہی تندرستی اور زندگی کا احضار ہے۔ طبیعت مدبرہ بدن کو بعض حضرات VITAL FORCE کے نام سے پکارتے ہیں۔ بعض اسے روح حیوانی کہتے ہیں۔ بعض نے اس کا نام ”شعلہ حیات“ (کنڈالنی شکتی) تجویز کیا ہے۔ نفسیات کی زبان میں اسے لاشعور بھی کہا جاتا ہے۔ بیرونی علاج یا خارجی تدبیروں کا کام صرف یہ ہے کہ اصلاح بدن کے سلسلے میں طبیعت کی مدد کی جائے۔ چاہے آپ مریض کو آکسیر کھلائیں یا آب حیات پلائیں اگر طبیعت انہیں قبول نہیں کرتی تو نہ آکسیر کوئی فائدہ ہوگا نہ آب حیات سے! آج کل قلب کے آپریشنوں کا بہت زور شور ہے۔ اور اس سلسلے میں سختی کا میاب آپریشن بھی ہو چکے ہیں۔ آئندہ اعضا کی تبدیلی

کی سانس مزید ترقی کر چکی اور فن طب الی تمام دشواریوں پر غالب آجائے گا جو اعضاء  
(قلب، جگر، گردے وغیرہ) کی تبدیلی اور منتقلی کے سلسلے میں پیش آتی ہیں اس سلسلے  
میں اب تک سب سے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ جسمانی نظام نئے عضو کو جسم میں قبول  
نہیں کرتا اور آخر کار مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اب تک جتنے مریضوں پر  
دل کی تبدیلی کا عمل آپریشن کے ذریعے کیا گیا، انجام کار اُن کی موت واقع ہو گئی۔  
البتہ جنوبی افریقہ کا ایک مریض قلب بے برگ سے زیادہ زندہ رہا مگر آخر کار اُسکے نظام جسمانی  
نے بھی نئے قلب کو قبول کرنے سے انکار کر دیا اور اُس کی موت واقع ہو گئی، نظام جسمانی  
بڑا گمراہ کن نطفہ ہے۔ جسم میں بجائے خود علاج معالجے کو قبول کرنے یا رد کرنے کی صلاحیت  
ہیں جسم تو انسانی طبیعت کے آلہ کار کی حیثیت رکھتا ہے جسم اور طبیعت (قوت حیات)،  
روح حیوانی۔ واسطہ فوس۔ مروج زندگی قوت مدبرہ بدن۔ غرض بیسیوں نام ہیں اسکے  
میں وہی نسبت ہے جو انجن اور اس کے ڈرائیور میں ہوتی ہے یہ ڈرائیور ہے جو انجن کی حرکت  
رفتار اور سمت سفر کا تعین کرتا ہے۔ تبدیلی قلب کا آپریشن کرنے والے ڈاکٹروں اور  
سرجیوں کو کہنا چاہیے کہ چونکہ طبیعت نے نئے دل کو قبول نہیں کیا، اس لئے کامیاب  
آپریشن کے باوجود مریض جاں بر نہ ہو سکا۔ نظام جسمانی کا لفظ استعمال کر کے وہ خود بھی  
گمراہ ہو جاتے ہیں اور دوسروں کو بھی گمراہ کرتے ہیں خیر آدم ہر مطلب گفتگو معذو  
اور مغلوب سچی کی ہو رہی تھی، اُس نے خواب میں ایک بزرگ کو کہتے سنا کہ اٹھ اور چل۔  
سچی اٹھی اور چلنے لگی نفسیاتی طور پر اس واقعے کی تشریح و توضیح یہ ہو سکتی ہے  
کہ جسم کی تمام معذوریوں کے باوجود سچی کی طبیعت یا اُس کے لاشعور کا تقاضا اطمینانی  
کی طرف تھا۔ اگر کہیں مریض کی ٹانگیں بیکار سوچتی تھیں، لیکن قوت مدبرہ بدن لاشعور  
اس کی شفایابی اور شفا بخشی کی طاقت پوری طرح روئے کار تھی۔ یہی نہیں بلکہ چپکے  
چپکے مگر یقینی قطعی اور حتمی طور پر ٹانگوں کے فالج کے خلاف جنگ کر رہی تھی....

فنی نفسیات مجزول اور روحانی علاجوں کا قائل نہیں۔ نفسیات والوں کو مطمئن کرنے کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ کچی کے اس لاشعوری تقاضے یا مثبت پیرزور ترغیب نے کہ... ”مجھے بہتر صحت یاب ہو جانا چاہیے“، مریضہ کو وہ خواب دکھلایا۔ صحت مندی کے اندرونی تقاضے خواب کی صورت میں بروئے کار آتے ہیں تو کسی روحانی معالج یا سیما کی جھلک ضرور نظر آتی ہے۔ عام طور پر خواب اور گاہے گاہے بیداری میں! بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ شفا بخشنے والے روحانی بزرگ کا خواب اور اس کا یہ حکم کہ ”اٹھ اور چل“ مریضہ کے لاشعور سے ابھر اٹھا، وہ لاشعوری طور پر اپنے کو صحت مندی کی ترغیب دے رہی تھی۔ اس کا ذہن ٹانگوں کے فالج کے خلاف برسر کار تھا۔ ذہن بڑا ڈرامہ ساز ہوا کرتا ہے یہ پورا واقعہ ذہن کے ڈرامائی عمل کا مظہر ہے، یہ سائے کر شے ترغیب تلقین کے ہیں۔

## روحانی علاج

انگریزی زبان میں طبیب روحانی SPIRITUAL HEALER کے نام سے ایک رسالہ شائع ہوا ہے، اس رسالے میں روحانی شفا یابی کے موضوعات پر اچھے اچھے مضامین شائع کیے جاتے ہیں۔ یہ نکتہ ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ مغرب میں اسپتھوپل انم یا روحانیت کا جو مفہوم ہے اس کا حقیقی روحانیت سے کوئی تعلق نہیں ہم اسے روحانیت نہیں صرف ”روحیت“ PSYCHICISM کہتے ہیں انگلستان

کی یہ خانقاہ SPIRITUAL HEALING SANCTUARY

علاج معالجوں کے سلسلے میں مابعدالنفیات کے اصولوں پر کام کرتی ہے، اس خانقاہ کے راہبیل کا دعویٰ ہے کہ وہ ارجح تقدس کی مدد سے بیماروں کو شفا بخشتے ہیں ان کا دعویٰ ہے کہ روحانی علاج درحقیقت الہی علاج ہے یعنی صحت بخشی کا خدا داطر تخی تعالیٰ کے مقدس فرشتوں اور پاک روحوں کے ذریعے مریضوں کو تندرست

۴۳

میں تاثر  
اورین دوست کیا جاتا ہے، یہ عطیہ الہی ہے جو عقیدے کے مذہب، لسنل، رنگ اور زبان  
کی تمیز کے بغیر شخص کے لئے عام ہے، خاتقا ہی راہب اس عطیہ خدا داد کے ذریعے بہاروں  
اور معذوروں کے روحانی علاج کے مدعی ہیں، ان لوگوں کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ وہ ہر  
طرح کے مریضوں کو صحت مندرتے اور کر سکتے ہیں۔ مریض دنیا کے کسی گوشے میں ہوں  
اپنی بیماری کی تفصیلات فلم بند کر کے بھیج دے۔ خاتقاہ کے روحانی معالج، توجہ کے  
ذریعے سبب امر من معلوم کر لیں گے، یہ ہیں ان لوگوں کے اعلانات اور لمبے چوڑے دعوے  
مگر میں انہیں تسلیم کرنے پر تیار نہیں، البتہ یہ امر واقعہ ہے کہ توجہ کی قوت سے (اور یہ  
قوت بھی تنہی ذرائع سے کام کرتی ہے) بیماریوں کو سلب کر کے مریضوں کو معجزانہ طور  
پر شفا بخشی جاسکتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض معالج کے سامنے ہو لیکن دور دراز کے  
فاصلوں پر بھی قوت توجہ کے مریضوں کو اچھا کیا جاسکتا ہے۔ معالج مریض کو تیار یا خط  
کے ذریعے اطلاع دے دیتا ہے کہ فلاں تاریخ فلاں وقت علاج کے لئے تیار ہو، مقرر  
تاریخ اور مقررہ وقت پر معالج روحانی و حقیقت مابعد النفسیاتی یا تنہی معالج۔ مریض  
کا تصور کر کے اپنے خیال یا توجہ کی صحت بخش لہریں اس کی طرف نشر کرتا ہے۔ مریض کو یہ  
ہدایت ہوتی ہے کہ وہ مقررہ وقت پر آکر وصول یا رسیور بن کر بیٹھ جائے اور یہ محسوس  
کرے کہ معالج کے خیال کی شفا انگینہ لہریں اس کے جسم میں داخل ہو کر رگ رگ کو  
صحت و توانائی بخش رہی ہیں اسکی رگ رگ میں نئی روح دوڑ رہی ہے۔ وہ صحت و توانائی  
سے معمور ہو رہا ہے۔ مریض دور ہو رہا ہے، بیماریاں جسم سے بھاگ رہی ہیں۔ فرض کر لیجئے کہ  
میں لاہور کے کسی مریض کا علاج توجہ کے ذریعے کرنا چاہتا ہوں، اس صورت میں یہ  
ہوگا کہ مریض کو ایک خط کے ذریعے اطلاع دے دی جائے گی کہ وہ بطور مثال ۱۴ جون  
پیر کے دن رات کے نو بجے اور دن بجے کے درمیان تہناتی میں بیٹھ کر میرا تصور اس  
خیال کے ساتھ قائم کرے کہ :

رہتیں امر دھوی کی بھیجی ہوئی صحت بخش اسواج خیال میرے جسم کے اندر نفوذ کر رہی ہیں۔ رگ رگ میں دوڑ رہی ہیں۔ میری تمام بیماریاں رفع ہو رہی ہیں۔ صحت مند ہو رہا ہوں، لاہور میں میرے کئی دوست توجہ کے رشتے میں میرے ساتھ پروئے ہوئے ہیں۔ ان میں نصر اللہ صاحب اور جاوید اختر سبھی قابل ذکر ہیں۔ درحقیقت کسی طرف توجہ مبذول کرنا خود ایک تنویدی طریق کار ہے۔ حساس لوگوں کو ٹیلی فون کے ذریعے بھی "ہینا نازم" کو دیا جاتا ہے۔ صرف سیلی فون پر یہ ترغیب دینا کافی ہے کہ

"تم پر تنویدی نیند غالب آ رہی ہے"

اگر معمول صحیح معنی میں عامل سے تعاون اور اس کی شخصیت سے اثر قبول کر رہا ہے تو اس پر تنویدی نیند طاری ہو جانا البتہ ناممکن نہیں، میں ذاتی طور پر اس کی تصدیق کر سکتا ہوں، کیونکہ مجھے اس قسم کے تجربات پیش آئے ہیں، یقیناً یہ تجربات خارق العادہ یا سپرناترل نظر آتے ہیں یعنی ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں ان تجربات اور مشاہدوں کے عادی نہیں ہمارے عادت یہ ہے کہ ہم دمی کو زمین پر چلتا ہوا دیکھیں، اگر کوئی شخص ہوا میں اڑتا ہوا نظر آئے تو یہ بات خلاف عادت ہوگی۔

## ہچکیاں اور یاد

مجھے بچپن میں بتایا گیا تھا کہ جب کوئی یاد کرتا ہے تو ہچکیاں آنے لگتی ہیں چنانچہ جب مجھے ہچکیاں آیا کرتی تھیں تو سوچا کرتا تھا کہ اس وقت کون یاد کر رہا ہوگا۔ کہ برابر ہچکیاں چلی آ رہی ہیں، لیکن اس خیال کا مذاق اڑانے لگا اور سمجھ گیا کہ یہ بھی ان دروغ بافیوں میں سے ایک شاندار جھوٹ ہے جن سے بچوں کو بہلایا

ہیٹا ہے۔ لیکن میرے تعجب کی حد نہ رہی جب میں نے "اسپرنجول سپلر" کے ایک شمارے میں پڑھا کہ بعض افریقی قبائل یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ اگر کسی شخص کو چکیا آئے لیکن تو یقیناً کوئی شخص اسے یاد کر رہا ہوگا، اگر وہی آنکھ پھڑکنے کو سمجھنا چاہتے کوئی خوشخبری ملنے والی ہے، بایں آنکھ پھڑکنے لگے تو کسی حادثے کا ڈر ہے۔ میں طبعاً نہایت سنجیدگی مزاج واقع ہوا ہوں اور کسی واقعے پر اس وقت تک یقین نہیں کرتا جب تک کامن سنس مسلمان نہ ہو جائے۔ سپرنجول ازم یا نہ سمجھ میں آنے والی باتوں سے میری دلچسپی عقیدہ مند نہ نہیں ہے۔ محض علمی محض تحقیقی اور محض عملی ہے۔ کل ہی کا ذکر ہے کہ ریڈیو پاکستان کے ایک بچوں اناؤنسر نے عجیب و غریب واقعہ بیان کیا کہ ہر وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ میری عیبہ کی روح میرا تعاقب کر رہی ہے۔ میرے ساتھ چل رہی ہے۔ چنانچہ ابھی ابھی جب میں آپ کے یہاں آ رہا تھا مجھے احساس ہوا کہ وہی طرف ایک قدم پیچھے چھوٹی ٹی شرنگی کے روپ میں اس مرحومہ کی روح چل رہی ہے۔ میں نے ان سے درخواست کی کہ وہ اس قسم کے تمام سپرنارل یا خارق العادات تجربات کی تفصیل لکھ کر مجھے دے دیں تاکہ میں ان پر غور کر سکوں۔ اسی طرح بھنگ کے کسی نوجوان نے لکھا تھا کہ روزانہ رات کو اس کی محبوبہ کی روح اپنے جسم مثالی یا سپر نرل میں آتی اور مجھ سے ہم کلام ہوتی ہے۔ اسی طرح کے متعدد واقعات علم میں آئے ہیں بلکہ بعض اوقات تو خود مجھے خواب اور بیداری دونوں حالتوں میں عجیب و غریب خارق العادات مظاہر سے دوچار ہونا پڑا ہے، یہ مظاہر اسی طرح خارق العادات تھے جس طرح کسی زمانے میں ہینڈ ازم کو سپرنارل بلکہ جادو کی ایک قسم سمجھا جاتا تھا اور پاکستان میں آج بھی عوام کی اکثریت کا یہی خیال ہے۔

حقیقت پر فسانے کا کہاں ہے  
شعور حق نمایاں کہاں ہے

## نفسیات اور تنویم

ابتدا میں نفسیات داں تنویمی علاج سے بھرپور کام لیتے تھے۔ لیکن بعد کو سگمنڈ فرائڈ نے یہ نظر یہ پیش کیا کہ ترغیبات کے ذریعے معمول کے نفس میں کوئی تجویز یا خیال مثلاً تم آئیں کبھی سگریٹ نہیں پیو گے یا شراب کے قریب نہیں جاؤ گے سٹھانا کافی نہیں ہے، بلکہ تبدیل نفسی کے ذریعے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر مریض سگریٹ کیوں پیتا ہے اور شراب کے بغیر سکون کیوں محسوس نہیں کرتا؟ جب اس ”کیوں“ کا جواب مل جائے تب سے ترک شراب یا سگریٹ نوشی چھوڑ دینے کی تعلیم دی جاسکتی ہے۔ مریض سے تنویمی نیندر کے عالم میں جو کچھ پوچھا جاتا ہے وہ اسے بیداری کی حالت میں یاد نہیں رہتا، اس طرح ذہنی جذباتی الجھن کی بنیادی وجوہ اس کے علم میں نہیں آنے پاتیں اور خود اس کا ذہن اس سلسلے میں کوئی کام نہیں کرتا، کیونکہ عامل تنویم کا ذہن غالب آجاتا ہے، اس لئے بہتر یہ ہے کہ معمول کو سلائے کے بجائے بیدار رکھا جائے اور سوال و جواب کے ذریعے اسکی اندرونی کشمکش کا پتہ چلایا جائے، یہ کھوج لگایا جائے کہ اس کے نفسیاتی مرض کے اسباب کیا ہیں؟ مریض سے معالج گفتگو کرے اس سے سوالات کرے جوابات حاصل کرے۔ مریض کو ترغیب دے کہ وہ خود اپنے ذہن کو ٹھوٹے، اس طرح ممکن ہے کہ نفسیاتی بیمار کی تمام جذباتی، نفسیاتی اور دماغی الجھنیں شہور کی سطح پر آسکیں تنویمی نیندر میں معمول سے کچھ پوچھنا یا اس کے لاشعور کو ٹولنا بیکار ہے کیونکہ خود معمول کا ذہن اس عمل میں کوئی حصہ نہیں لیتا، ان وجوہ کی بنا پر نفسیات والوں نے خصوصیت کے ساتھ مکث فرائڈ سے تعلق رکھنے والے نفسیاتی معالج تنویم پر تحلیل نفسی کو ترجیح دیتے ہیں اور اصرار کرتے ہیں کہ علامات مرض کے الجھاؤ (SYMPTOMS OF COMPLEX)

۴۷

ہیپناٹزم کو لاشعور کی سطح پر لا کر ان کا علاج کیا جاتے۔ اس الجھاؤ کو دبا کر معمول کے ذہن کو دوسری طرف موڑ دینے سے کبھی فائدہ نہیں لیکن معالجوں کی اکثریت ترغیبی علاج یعنی ہیپناٹزم کو تخیلی علاج (PSYCHO ANALYSIS) پر ترجیح دیتی ہے، کیونکہ یہ ارزاں، کم قیمت، وقت طلب اور کم وقت طلب ہے یعنی تنویمی علاج کی بالائے ششوں میں (۹۰ روز یا تین مہینے کے بعد) مرلین صحت یاب ہو جاتا ہے جب کہ تخیلی نفسی کے علاج کی مدت کم سے کم تین سال ہے اور پاکستانی سکول کی رائج الوقت قیمت کے اعتبار سے ڈھائی لاکھ روپے سے کم کا صرفہ نہیں ہے۔ امریکہ جیسے دولت مند ملک میں بھی اس علاج کو امیڑی کا چونچلا سمجھا جاتا ہے۔ آج سے پندرہ سال پہلے امریکہ کی بلیں کروڑ آبادی میں تخیلی نفسی کے ماہرین کی تعداد گیارہ ہزار سے زائد نہ تھی اور کلینک سے تعلق رکھتے والے نفسیاتی معالج صرف دس ہزار تھے یعنی ہر نو سو افراد پر ایک نفسیاتی ڈاکٹر تھا، اس زمانے میں امریکہ والے ڈھائی سو ملین ڈالر نفسیاتی علاج پر خرچ کرتے تھے۔ اب کیا مصارف ہیں؟ ان کے اعداد و شمار دستیاب نہیں ہو سکے۔

## تصویر کے شبیہ

جب معمول کو تنویمی نیند میں کوئی ترغیب دی جا رہی ہو تو بہتر ہے کہ ترغیب کے الفاظ کو معمول کے ذہن میں پیوست کرنے کے لئے انہیں تصویر (یا کچھ ایچ) کی شکل میں پیش کیا جائے۔ مثلاً دورانِ تنویم معمول سے یہ کہنا کہ تم خوبصورت اور طاقت ور ہو یا خود تنویمی میں یہ ترغیب دہرانا کہ : میں خوبصورت اور طاقت ور بنتا چلا جا رہا ہوں۔

آتما موثر نہیں جتنا موثر اور قوی بحالت تنویم کسی خوبصورت اور توانا چہرے



ہیپناٹزم

کا تصور ہوتا ہے۔ آپ جب اپنے تئویمی کیفیت طاری کریں تو نہ صرف زبان سے ہیں  
خوبصورت اور توانا ہوں۔“ کے الفاظ ادا کریں بلکہ صحت کاملہ اور توانائی کا تصور  
انسانی شکل میں آپ کے پیش نظر ہونا چاہیے۔ تنویمی علاج میں شکلوں کا تصور  
روز بروز اہمیت اختیار کرتا چلا جا رہا ہے۔ عامل تنویم معمول سے کہتا ہے کہ تمہارے  
سامنے زندگی کا حقیقی ڈراما ہو رہا ہے اور تم اس ڈرامے میں بحیثیت اداکار حصہ  
لے رہے ہو پھر اس کے سامنے متعدد مناظر بذریعہ ترغیب پیش کئے جاتے ہیں، یہ تمام  
عمل۔ ہلکی تنویمی کیفیت میں کرتا چلا جاتا ہے۔ بظاہر یہ ٹیکنیک سادہ معلوم ہوتی  
ہے۔ مگر ایسا نہیں ہے۔ کیونکہ تصور کا دماغ میں رکھنا آسان کام نہیں، ہاں  
اگر تصور دماغ میں قائم رکھنے کی مشق جاری رکھی جائے اور بار بار اسے دہرایا جائے  
تو کامیابی ممکن ہے۔ بعض لوگوں کو ابتداء میں خود تنویمی یا دوسروں پر تنویمی اثر طاری  
کرنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو وہ بالکل ہوجاتے ہیں، لیکن یہ بے دلی اور بددلی  
بے جا ہے۔ کیا کوئی شخص پہلی ہی کوشش میں مکمل شاعر، مصور، موسیقی دان،  
معماریار فاض بن جاتا ہے؟ بلکہ کیا وہ مشق کے بغیر سائیکل چلانے یا تپ کرنے  
میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے؟ آپ کسی مرض میں بیس سال سے مبتلا ہیں،  
کیس طرح ممکن ہے کہ ہیپناٹزم کے ذریعے صرف بیس منٹ میں آپ کو شفا  
نصیب ہوجائے۔ ہر کام کی طرح اس کام میں بھی صبر، استقامت، دلچسپی اور  
توجہ کی ضرورت ہے۔ شک شبہ کے عالم میں دوسروں پر یا اپنے پر تنویمی نیند  
طاری کرنا اس کے حصول کو اور مشکل بنا دے گا۔ صرف اتنا یقین دلایا جاسکتا ہے کہ  
دلش مندی، سرگرمی اور جوش و خروش کے ساتھ تنویم کی مشق آخر کار آدمی کو  
اس فن میں بیکتا اور کامل بنا دیتی ہے۔ ہم خود تنویمی کے ذریعے اپنے لاشعور میں  
وہ سلسلہ شرط (کنڈیشننگ) پیدا کر لیتے ہیں کہ بعض مہیجات و محرکات

(STIMULUS) حرکت میں آجاتے ہیں۔ خود تنبیہ کے عامل کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی غفی طاقتوں کو بروئے کار لا کر اپنے اوپر تصرف اور کنٹرول حاصل کر لے۔ درحقیقت خود تنبیہ ایک قسم کی مصوٰر شبیہ سازی (VISUALIMAGERY) ہے۔ مصوٰر شبیہ سازی یہ ہے کہ آپ جن اشیاء و واقعات کی تمسار تھتے ہیں کہ یہ اس طرح ظہور پذیر ہوں، ان اشیاء و واقعات کو شکلوں کی تصویر میں سامنے لائیں۔ مثلاً ایک شخص اپنی محبوبہ کا وصال چاہتا ہے تو وہ یہ کرے کہ تنبیہ کیفیت طاری کرے کہ محبوبہ کی شکل کو نگاہ باطن کے سامنے لایا کرے اور یہ تصور کرے کہ وہ اس کی طرف بے ساختہ چلی آ رہی ہے۔

## حیثہ بنارس

حضرت غوث علی شاہ قلندر کے مرید خاص جناب گل حسنؒ نے اپنے پیروم کے ملفوظات و حکایات پر مشتمل ایک نہایت دلچسپ کتاب ”تذکرۂ غوثیہ“ کے زام سے مرتب کی ہے اسکی ایک حکایت درج ذیل ہے:

ایک روز راقم نے عرض کیا کہ حضرت کبھی آپ کو عشق بھی ہوا ہے:

ارشاد ہوا کہ جب ہم گھر سے چل کر بنارس پہنچے، تو وہاں ہمارے بھائی فیض الحسنؒ تھانے دار تھے۔ ان سے مل کر بہت خوشی ہوئی، بھائی نے ہر چند اصرار کیا کہ مکان پر بٹھرو مگر ہم کو سوائے مسجد کے آرام کہاں تھا؟ گنگا کے کنارے ایک مسجد تھی اس میں قیام کیا، ایک طرف گھاٹ دوسری طرف شارع عام....

بھائی صاحب بھی وہاں روزمرہ تشریف لانے۔ کھانا بھی وہیں بھیجتے تھے، ایک دن بعد نماز عصر مسجد کی دیوار پر بیٹھے ہم سیر دیکھتے تھے کہ یکایک ایک مازنین غارتہ دنیا و دیں، چودہ پندرہ برس کا سن و سال، قیامت کی چال ڈھال، قوم سے

سپین

۵۔

ہم کشمیری۔ ہم جولیوں کے گردہ ہیں آفتاب المصاب کی طرح نظر کو خیرہ کرتی ہوئی  
دکھلائی دی۔ اس وقت یہ سراپا کی شاعر کا یاد آگیا۔

چار چترنگ۔ چار کہک۔ چار پھل پھل چار  
کیشو پورن پر تاب بن ملے نہ ایسی نار

ایسی عورت جس میں چار چوپائے۔ چار پرندے، چار سپول اور چار پھلوں کی  
خوبیاں جمع ہوں ایسی عورت اے کیشو (شاعر کا تخلص) خدا ہی ملائے تو ملے  
ورنہ کہاں ملتی ہے۔

مصنف تذکرہ غوثیہ کا بیان ہے کہ:  
اس وقت حضرت کا حال بالکل ایسا ہو گیا تھا جیسا کہ ایک فقیہ کا قصہ  
کسی نے نظم کیا ہے:

بادل آسودہ زامید و ہم	بود فقیہ بہ بنارس مقیم
دہمہ فرزانگی آموزگار	مرد خرد پرورد و فرزانه کار
چوں زگربیاں سحر آفتاب	یک سحر از دہم بے حجاب
خون متنازع جال کشاد	ناوک شمرگاں سر پر کال کشاد

(ایک فقیہ یعنی دین و دنیا کا عالم بنارس میں رہتا تھا۔ باشعور  
آدمی تھا اور تجربہ کار اور ہر فن حکمت کا استاد تھا، ناگہاں ایک روز صبح کے وقت  
سامنے سے بے پردہ معشوق نظر آیا، جیسے صبح کا گریبان پھاڑ کر سورج نکل آئے۔  
اور اس کی پلکیں بھالوں کی طرح سینے میں گھس گئیں اور رگ جان سے خون متنازع  
بھل بھل بہنے لگا) نظر کے چارہ ہوتے ہی ہوش و حواس جاتے رہے۔

نین چھپائے ناچھپیں پٹ گھونگھٹ کی اوٹ  
چتر نار اور سودما۔ کریں لاکھ میں چوٹ

پیناؤں  
تو بصورت آنکھیں گھونکھٹ میں نہیں چھپ سکتیں حسین عورت اور سورا  
آدمی لاکھوں میں چوٹ کر جاتے ہیں۔ ارشاد ہوا کہ ابھی اتنی عقل باقی تھی کہ ہم نے  
مسجد کے ملا سے کہہ دیا کہ ہمارے بڑے بھائی آئیں یا کھانا بھجوائیں تو کہہ دینا کہ وہ چلے میں  
بیٹھے ہیں اور سب ماں مجھ کو دے دیا ہے جس وقت ضرورت ہوگی میں کھانا تیار کر کے  
دے دوں گا۔ اب کچھ ضرورت وہاں سے کھانا بھیجنے کی نہیں۔ ملا کو یہ بات سمجھا  
کہ ہم نے حجرے کا دروازہ بند کیا اور اس پر پیڑ لگا کر تصویر باندھا، اس عرصے میں  
نماز روزہ کھانا پینا سب بالائے طاق تھا، آٹھویں دن وہ تصویر محترم ہو کر سٹن  
آکھڑا ہوا، اور اسی دن وہ دربار اپنے شوہر کے ساتھ تھالی میں شیرینی رکھے مسجد  
کے اندر آ موجود ہوئے۔

شب کہ بودم بانہ زلال کوہ درد	سر زانوئے غمش منبشتہ فرد
جاں بلب از حسرت گفتار او	دل پر از نو میدی دیدار او
اک قیامت قامت پیمال شکن	آفتِ دوراں بلائے مردوزن
از دم ناگہ در آمد بے حجاب	لب گزراں از رخ بر افکنہ نقا
گفتاے شیدا دل مخروں من	وے ملاکش عاشق مفتون من
کیف حال القلب فی النار الفراق	گفتش واللہ حالی لا ینطاق

یعنی میں کہ کل رات ہزاروں درد و غم میں مبتلا سر زانو پر کھٹے تنہا بیٹھا  
تھا اور اس سے گفتگو کی حسرت میں جاں لبوں پر آگئی تھی کہ وہ قیامت کی طرح  
قدبالار کھنے والی وہ وعدہ فراموش، وہ آفتِ دوراں، وہ بلائے مردوزن...  
ناگہاں میرے دروازے سے بے حجابانہ نمودار ہوئی۔ ہونٹ چاب رہی تھی۔  
ترجیع اٹا ہوا تھا۔ پوچھا کہ اے غم زدہ چاہنے والے۔ اے میرے مفتون اور  
دیوانے عاشق، میری جدائی کی آگ میں تیرے قلب کا کیا حال ہے؟ میں نے

اس سے کہا کہ اللہ اب بڑا شت کی طاقت نہیں (ارشاد فرمایا کہ) اس نے حجرے کے دروازے کی زنجیر کھڑکائی۔ ادھر دل نے گواہی دی کہ مطلوب آپ پہنچا ہے کٹدی کھولدی وہ دونوں اندر آئے تو دیکھا کہ اُس کا شوہر بھی جس دجال میں بے مثال تھا ہم نے پوچھا۔ ہم دونوں کس لئے آئے ہو؟ کہا کہ ہم کو اولاد کی تمنا ہے خیر ہم سمجھ گئے کہ یہ سب فساد حضرت عشق کے ہیں، ابھی تو ان کے دن خود سیر تماشا کے ہیں کیسی اولاد اور کس کی تمنا؟ اس عورت نے ہماری طرف کھنکی بانہ دی، اسکے شوہر سے ہم نے کہا کہ درنہم باہر جا کر زنجیر لگا لو، ہم کو اس سے ایک پردے کی بات پوچھنی ہے۔ وہ غریب دروازہ بند کر کے باہر ہو گیا۔ اس زمانے میں ہماری عمر پچاس سال کی تھی ہم نے دل سے کہا کہ بولو حضرت! اب کیا ارادہ ہے؟ اگر اس کو پورے بنانا چاہتے ہو تو بیاں بیوی دونوں رخصتی ہیں۔ مگر اب وہ عمر جوانی کہاں؟ اگر بنانا چاہتے ہو تو اپنی بہن کہیں کیوں چھوڑا؟ جس کے لئے آٹھ دن سے یہ بتیانی دے قرار سی تھی، وہ سامنے موجود ہے کہہ کیا کہتا ہے؟

دل نے کہا کہ یہ بھی ایک کھیل کھیلنا تھا، سو کھیل چکے اب کوئی خواہش نہیں۔

## معمولہ کے تجربات

ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (ملتان شہر) رقم طراز ہیں کہ :  
گرامی قدر رئیس امر وہوی صاحب! السلام علیکم۔ ہینا ٹرم سیکھنے کا بہت شوق تھا۔ چند مشقیں نسلانجینی اور نقطہ بینی شروع کیں۔ چند آدمیوں کو ہینا ٹائمر کے دیکھا۔ نتائج اطمینان بخش نکلے۔ دل کو تقویت ہوتی۔ بعد میں خیال آیا کہ مختلف معمولوں کے بجائے کسی ایک معمول پر توجہ دینی طاری کیلئے مسلسل تجربے کیے جائیں۔ سو آج کل میری معمولہ ایک پچیس سالہ خاتون ہیں۔ یہ فوراً استغرق (TRANCE) میں چلی جاتی ہیں پھر انکے

ہیٹاؤم  
حوالہ ظاہری پر قبضہ کرنا چند اشکال نہیں ہوتا، مثلاً استغراق یعنی ڈوب جانے کے بعد  
ترغیب و تلقین (تجسس) کے ذریعے ان پر سن ہو جانے یعنی "تخییر" کی کیفیت  
ظاہری ہو جاتی ہے۔ معمولہ کو ترغیب ہی جاتی ہے کہ جب میں میز پر سگہ ماروں گا تو تمہاری  
قوتِ سماعت ختم ہو جائے گی۔ چنانچہ جب میں میز پر سگہ مارتا ہوں تو فی الواقع معمولہ کے  
کان پرے ہو جاتے ہیں اور جب یہ تلقین کی جاتی ہے کہ تمہارے سر پر ہاتھ پھرتے ہی  
قوتِ سماعت واپس آجائے گی۔۔۔۔۔ تو ایسا ہی ہوتا ہے جب میں اس کے سر پر ہاتھ پھرتا  
ہوں تو وہ اچھی طرح سننے (سمجھنے) لگتی ہے یعنی سامع کی حس بحال ہو جاتی ہے۔ اسی  
طرح ترغیب و تلقین کے ذریعے معمولہ کی قوتِ ذائقہ یعنی چکھنے کی حس کو بدل کر دیکھا  
کوئین مکسچر پلایا اور کہا کہ یہ سببت ہے۔ معمولہ نے کوئین مکسچر ہیسٹلک مشروب خوشی خوشی  
پی لیا اور اس کے ارد پر سبب بھی نہ پڑا، اسی طرح آلو کھلایا گیا یہ کہہ کر کہ یہ سبب ہے! اسی طرح  
بار بار ترغیبات و تلقینات کے ذریعے معمولہ کے حوالہ ظاہری یعنی دیکھنے، سننے، سوچنے  
چکھنے اور چھونے کی حس کو معطل کیا گیا اور حیرت انگیز نتیجے نکلے، ہاں یہ بھی عرض کرنا ہے کہ  
معمولہ سے کہا گیا کہ وہ پانچ منٹ تک سوتی رہے گی اور جو ہنسی تین سو سیکنڈ یا پانچ منٹ  
گزر جائیں گے، وہ خود بخود بیدار ہو جائے گی، چنانچہ معمولہ نے بالکل اسی ہدایت پر  
عمل کیا، وہ آنکھیں بند رکھتے ہوئے تنہی نیند میں ڈوبی ہوئی تھی۔ چوں ہی پانچ منٹ  
گزرے وہ بیدار ہو گئی، بارہا یہ تجربہ کیا اور کامیاب رہا۔ جناب والا! اس سلسلے میں چند  
سوالات پیش ہیں: ۱۔ تنہی نیند کے کتنے درجے ہیں۔ ۲۔ میری معمولہ پر استغراق کی جو  
کیفیت ظاہری ہوتی ہے وہ کس درجے کی ہے۔ ۳۔ تنہی نیند کے عالم میں معمولہ  
کے ظاہری حواس کو تیز یا سست کیا جاسکتا ہے۔ ۴۔ کیا ہیٹاؤم کے ذریعے غیب بینی  
(CLAIR VOYANCE) کی قوت معمول کے اندر پیدا کی جاسکتی ہے۔۔۔۔۔  
معزز بزرگ! خدا کے فضل و کرم سے آپ پیراسائیکاالوجی (مابعد النفسیات) کے

اسرار و راز کو بے نقاب کرنے کی کوشش فرما رہے ہیں، آپ کی کوششیں اور تجربے قابل قدر ہیں۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ معمول کو تنویجی بنیں۔ کے اس درجے میں پہنچا دیا جائے کہ وہ اپنی روشنی سے غیب کے حالات بیان کر سکے۔ غیب دانی اور غیب بینی کا مسئلہ اس قدر پیچیدہ اور پرکاش ہے کہ اس کی گہرائی میں مشرقی فلسفیوں نے اپنی عمریں برباد کر دیں، یکساں اسم اس سلسلے میں کچھ نہیں کر سکتے۔ عمل کرنا ہمارا کام ہے، کامیابی سے نوازنا رب العزت کا فضل! مہربانی فرما کر اپنے بے پناہ فضل اور تجربے کی روشنی میں مشورہ دیں کہ حصول مدد کے لئے کون سے طریقے اپناتے جائیں، درخواست یہ ہے کہ ازراہ کرم اس سلسلے میں ذاتی دلچسپی لیں اور اپنے پُر خلوص مشوروں و تجربات سے مطلع فرمائیں۔ خدا کی رحمتیں اور برکتیں آپ پر نازل ہوں فقط والسلام، میں نے اس خط کے جواب میں ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (پاک گیٹ ملٹان) کو لکھا تھا کہ:

برادر عزیز! آپ نے صرف ایک معمول کو تنویجی عمل کے لئے منتخب اور مخصوص کر کے ذاتی کاشت و پال ہے، جب کسی ایک مرد یا عورت کو تنویجی اثر اندازی کے لئے مخصوص کر لیا جاتا ہے تو دو چار شخصوں کے بعد عامل معمول کے درمیان ایک باہمی رشتہ اوپر روحانی رابطہ پیدا ہو جاتا ہے جسے RAPPORTE کہتے ہیں، اس باہمی رشتہ کے سبب معمول عامل کے اشاروں پر کام کرتے لگتا ہے، اسے نفسیات کی اصطلاح میں مشروطیت (CONDITIONING) کہتے ہیں یعنی معمول کا ذہن عامل کی ترغیب و کپاہت سے ہوجاتا ہے۔ ہینا لٹ کے الفاظ، اشارے اور خواہشیں اس کے لئے تنویجی عمل میں ایک ضروری شرط کی حیثیت اختیار کر جاتی ہیں۔ کسی شخص کو ہینا ٹرم سے مانوس و مشروط کرنے کے لئے اسے چند بار ہینا مانوس کرنا ضروری ہے۔ ایک دو شخصوں (یعنی تنویجی عمل) میں کوئی شخص ہینا ٹرم سے مانوس و مشروط نہیں ہو سکتا۔ معمول کی بھی دو قسمیں ہیں (۱) نرم و لطیف احساس والے (۲) سخت و کٹیف احساس والے

۵۵

پہلی قسم کے لوگ (لیٹیٹ ڈریمنگ) بہترین تنویمی معمول اور طاقت  
ارواح کے وسیط (MEDIUM) ثابت ہوتے ہیں۔ دوسری قسم یعنی سخت  
و کثیف احساسات رکھنے والوں کو تنویمی معمول بنانے میں وقت ہوتی ہے۔  
کیونکہ وہ ترغیب تلقین سے اشد پریر ہونے کو ذہناً تیار نہیں ہوتے لیکن اگر  
عامل متقل مزاجی سے کام لے تو رفتہ رفتہ انہیں بھی ہپناٹا کر کیا جاسکتا ہے۔

### تیسرے مرحلے

آپ نے سوال کیا ہے کہ تنویم کے کتنے درجے ہیں، میں عرض کر چکا ہوں کہ  
نظام تنویمی تین تین مرحلوں سے گزرتی ہے، لیکن ان تین مرحلوں کے درمیان متعدد  
ضمنی مرحلے آتے ہیں، اب یوں غور کیجیے کہ آپ کوئی دلچسپ ترین کتاب پڑھ رہے  
ہیں، اس وقت آپ کی پوری توجہ چاروں طرف سے سمٹ سمٹا کر صرف کتاب  
کے مضمون پر مرکوز ہے۔ یہ بھی ایک تنویمی درجہ ہے۔ کسی شمر کو سن کر کھوجانا، کسی  
تصویر کو دیکھ کر اس کے نقوش و خطوط میں ڈوب جانا، کسی خیال میں گم ہو جانا،  
کسی غم کو دیکھ کر کسی شخص کو دیکھ کر یا کوئی گیت سن کر بے خودی کے عالم میں  
آ جانا، یہ سب درجہ بدرجہ تنویمی حالتیں ہیں، استغراق کی حالت جس قدر گہری  
ہوگی، تنویمی کیفیت اتنی ہی حقیقی ہوگی۔ تنویم کا دوسرا درجہ ہے عامل کی ترغیب  
و تلقین سے معمول پر غنودگی یعنی پسند سی کیفیت طاری ہو جانا! ہم ہر روز صبح  
کو مکمل بیداری سے چند منٹ قبل اور سونے سے چند منٹ قبل ”اوٹھ“ انہی  
اسی کیفیت سے گزرتے ہیں، تنویم کی تیسری اگلی حالت یہ ہے کہ عامل کی ہڈیاں  
و ترغیبات سے معمول کے ہاتھ پاؤں بوجھل اور جسم بھاری ہو جائے اور وہ محسوس  
کرے کہ میں مکمل سکون، اطمینان اور راحت و آرام (RELEXATION) کے



عالم میں ہوں اس حالت میں اگر معمول سے ہاتھ پاؤں ہلانے کو کہا جائے تو وہ کاہلی، سستی، مجبوری، اور بے اختیار سی محسوس کرے گا، چونکہ درجہ یہ ہے کہ معمول اگرچہ جاگ رہا ہو، تاہم اس کا جسم بالکل سُن ہو اور وہ محسوس کرے کہ میں مڑنے کی طرح بالکل آگیا ہوں، اگلا درجہ یہ ہے کہ تنویم زدہ گہری نیند میں چلا جائے اور اسکے حواس ظاہری بالکل معطل اور تنویم کار (عامل یا سیناٹسٹ) کے زیر اثر ہو جائیں جس کی واضح مثال ڈاکٹر صلاح الدین ناصر کی معولہ ہیں، اسی کے ساتھ تنویم کا ایک درجہ یہ بھی ہے کہ عامل یعنی تنویم کار کی ہدایت پر معمول یہ محسوس کرے کہ میں پنے گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں، مثال کے طور پر تنویم کار (سیناٹسٹ) معمول سے کہے کہ اب تم اپنے جسم سے باہر نکل رہے ہو، باہر نکل رہے ہو، تشبیب بار بار دہرائی جائے، جب معمول اقرار کرے کہ ہاں! وہ اپنے جسم سے نکل رہا ہے۔ تو یہ تلقین کی جائے کہ تم اپنے جسم سے نکل کر اپنے جسم کی برابر شرف اور اپنے خاکی جسم کو دیکھ رہے ہو، یہ تلقین محکمہ لہجے میں بار بار دہرائی بہانے کے ساتھ، اب تک کہ تنویم زدہ اقرار کرے کہ ہاں اب میں اپنے جسم سے باہر ہوں اور میرا خاکی جسم مسیگر پیش نظر ہے۔ جو بے مرحلہ آجائے تو آپ معمول کو حکم دیں کہ اچھا اب تم لاہور میں ہو۔

لاہور میں ہو نا؟

جی ہاں۔ لاہور میں ہوں۔

انارکلی میں کھڑے ہو؟

جی ہاں، انارکلی میں کھڑا ہوں۔

اچھا جس دوکان پرستی فروش کا بورڈ لگا ہوا ہے اسے دیکھ رہے ہو؟

مجھے نہیں نظر آرہی۔

تلاش کرو، کہیں یہیں ہوگی۔

نظر آگئی؟

جی نہیں

تلاش کرو۔

جی ہاں، وہ دور سے نظر آگئی۔

تم اس دوکان پر جا پہنچے۔

جا پہنچا۔

دوکان کا نقشہ بیان کرو۔

میں نے یہ مکالمہ مثال کے طور پر بیان کیا ہے۔ اگر معمول تنوکی حالت میں دوکان کا نقشہ اور متعلقہ حالات صحیح صحیح بیان کر دے اور اس کی تصدیق بھی ہو جائے تو یہ کامیاب تنویم کاری ہوگی، میرے ایک لاہوری رفیق جاوید اختر سبحانی نے اپنے معمول کو اس عالم میں حکم دیا کہ کراچی جاؤ اور یہ دیکھ کر آؤ کہ:

رئیس امر ہوئی کیا کر رہے ہیں؟

جاوید اختر سبحانی کے معمول نے حکم کی تعمیل میں لاہور سے کراچی کا سفر اُٹا فانا طے کر کے رئیس کا غریب خانہ تلاش کیا اور ہماری تفصیلات وقت و تاریخ کی قید کے ساتھ بیان کیں نشست کے بعد جاوید اختر سبحانی نے ٹیلی فون کے ذریعے مجھے پوری کہانی سنائی۔ معمول نے ان سے جو تفصیلات بیان کی تھیں، ان میں بیشتر صحیح تھیں۔

آپ اس عبارت کو پڑھ کر بلاشبہ حکیرا جائیں گے اور مجھ سے پوچھیں گے کہ:

جناب! آخر آپ یہ کیا "فسادِ عجائبات" اور "ظلمِ ہوش ربا" بیان کر رہے

ہیں، یہ شاعری ہے یا حقیقت؟ میں عرض کروں گا کہ یہ شاعری نہیں ہے، حقیقت ہے اس قسم کے تجربے صرف مجھے اور میرے دوستوں ہی کو نہیں ہوئے، ان تمام تنویم کاروں

لوہو نے ہیں بھول لئے اس میدان میں کام کیا ہے :

سوال یہ ہے کہ اس منظر کی توجہ کیسے طرح ہوگی؟ اس منظر کی توجہ دو طرح کی کہتی ہے، ایک توجہ یہ ہے کہ ایسے حالات میں انسان کا نورانی جسم (سپیکٹنالی) گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو کر شعاعِ نوز کی رفتار سے یا اس سے بھی تیز تر سفر کرتا ہے اور لاہور سے کراچی تک کا فاصلہ سکیڈ کے ہزاروں حصے میں طے کر لیتا ہے۔ اس صورت میں جسمِ خاکی اور جسمِ ثنالی کا رابطہ ایک رشتہ زریں کے سہارے قائم رہتا ہے، موت کی پینچی اس رشتہ زریں (SILVER CORD) کو (جو ان دونوں جسموں کے درمیان قائم ہے) قطع کر دیتی ہے، بہر حال اس موضوع پر کسی دوسرے موقع پر گفتگو کی جائے گی، دوسرا نظریہ یہ ہے کہ نفسِ انسانی ان زمانے اور مکان کی قید سے آزاد ہے، نہ اس کے سامنے وقت کی کوئی رکاوٹ ہے نہ مسافت کی! جب جاوید اختر سبانی نے اپنے معمول سے کہا کہ

کراچی جاؤ!

تو اس حکم کے ساتھ ہی ایک حجاب اُس کی نظروں کے سامنے سے اٹھ گیا اور کراچی میں تیس کا غریب خانہ پیش نظر ہو گیا اور اس نے سب کچھ صداقت کے ساتھ بیان کرنا شروع کر دیا۔

جسمِ ثنالی کے تجربات کی تفصیل پھر بھی بیان کی جائے گی، اس وقت تو ایک خط کے کچھ اقتباسات حاضر ہیں :

ش۔ اقبال (روٹہری) اپنے مکتوب مورخہ ۱۹ جون ۱۹۷۲ء میں لکھتی ہیں کہ :  
امید ہے مزاجِ گرامی بخیر ہوگا۔ آپ کا خط مورخہ ۱۳ جون وصول ہوا، پڑھ کر

لے نورانی جسم یا سپیکٹنالی کیا ہے؟ اس موضوع پر سنی نقل کتاب میں بحث کی جائے گی۔

میں نے بے حد سست ہوئی، آپ نے کامیابی پر مبارکباد بھی دی ہے، اس پر میں قتنا بھی فخر کر دوں کم ہے۔ آپ بھی میری جانب سے دلی شکریہ قبول فرمائیے، میں ابھی آپ کو خط نہ لکھتی لیکن چار پانچ روز سے مجھے نیا تجربہ ہو رہا ہے یہ کہ جب میں مراقبہ نور کرتی ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بستر پر تیر رہی ہوں، درحقیقت میں اس عجیب غریب کیفیت سے کچھ خوف زدہ سی ہو گئی، اگر اجازت ہو تو مراقبہ نور ترک کر دوں، جب تصور کرتی ہوں کہ شعلہ نور چکرانا ہوا دماغ کے وسط میں پہنچ کر روشن ہو گیا تو گرمی کے ساتھ ٹھنڈک کا بھی احساس ہوتا ہے۔ عجیب بات ہے کہ میں مراقبہ نور کرتے ہوئے روشنی اور گرمی کا تصور کرتی ہوں، مگر احساس ہوتا ہے ٹھنڈک کا، میں مراقبہ کی گرمی سے بی پریشان بھی دو روز قبل میں سو رہی تھی کہ یکایک محسوس ہوا، جیسے کوئی اور بھی میرے قریب لیٹا ہے۔ حیران کہ یہ کون ہے؟ پلٹ کر دیکھا تو اب آپ سے مل رہا تھا، یا حقیقت، مگر مجھے تو ایسا لگا کہ میری شبیہ میرے قریب لیٹا ہے، میں نے جب بہ نگاہ نور دیکھنا چاہا تو وہ شبیہ نظر سے اوجھل ہو گئی، یہ تجربہ رات کو پیش آیا تھا، اس تجربے سے بھی پریشان ہوں، آخر یہ سب کیا ہے۔ میں جب بھی آپ کا تصور کرتی ہوں تو غنودگی سی طاری ہو جاتی ہے۔ ش اقبال کی یہ تمام کیفیات خود بخود ہی سے نکلنے لگتی ہیں، خود بخود ہی کی حالت میں اس قسم کے حیرت انگیز مناظر باطنی نگاہ کے سامنے سے گزرتے ہیں تو بخود کار اپنی قوت ارادی سے یہ مناظر معمول کی نگاہ باطن کے سامنے پیش بھی کر سکتا ہے۔ بخود ہی کیفیت کہتے ہیں ترغیب پذیری کی حالت کو! یہ حالت کہیں خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اندر سے ایک لہر اٹھتی ہے اور دل کو گداز کر دیتی ہے، ذہن کا سب سے پھل جاتا ہے، اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اس پچھلے ہوتے سب سے کون سا پتھر میں ڈھالتے ہیں۔

نجانے کون سے سانچے میں ڈھالیں  
ابھی تو صرف پچھلایا گیا ہوں،

بہت کم  
کبھی ترغیب پذیری کی کیفیت یعنی وہ شدید ذہنی صورتحال جس میں ایک فقرہ، ایک اشارہ اور ایک خیال آپ کے کردار کو بدل دیتا ہے۔ برونی مہیجات و محرکات کے سبب طاری ہو جاتی ہے۔ دونوں کے اثرات کردار پر یکساں ہوتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں آدمی یکساں اثر قبول کرتا ہے:

## حواس پر قبضہ

ڈاکٹر صلاح الدین احمد کاکیس آپ نے پڑھ لیا، آئیے یہ دیکھیں کہ اس نے کیا کیا نتیجے نکل سکتے ہیں اور نکلے، ان پہلی بات یہ معلوم ہوئی کہ تہی تنویمی نیند کی حالت میں تنویم زندہ کے ظاہری حواس (آنکھ، کان، ناک، زبان اور جسم) کو عامل اپنے ارادے کے تحت لاکر ہر طرح استعمال کر سکتا ہے مثلاً اس عالم میں اگر معمول سے کہا جائے کہ جب میں میری پرگہ ماروں گا تو بہت ساری سننے کی قوت ختم ہو جائے گی تو منگ مارنے کے ساتھ ہی معمول کی قوت سماعت ختم یعنی وہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور اس سیشن کے زیر اثر کہ حواس ہی میں سر پر ہاتھ پھیرل گا، تم سننے لگو گے، اس کا بہرہ وین دور ہو جاتا ہے، جو حال سننے کی قوت کا ہے وہی دیکھنے کی قوت کا ہے، کان کو جس طرح مست یا تیز کیا جاتا ہے، آنکھ کو بھی اسی طرح بینا یا اندھا بنایا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں کہ صرف تنویم کے دوران ہی معمول کو نظر کے دھوکے فریب گوش اور التباس حواس میں مبتلا کیا جاسکتا ہے بلکہ ترغیبات مابعد التنویم (POST HYPNATIC SUGGESTIONS) کے ذریعے تنویمی نیند کے بعد بھی معمول کو ہر طرح کے فریب یا دوسرے میں مبتلا کیا اور رکھا جاسکتا ہے۔ ترغیب مابعد التنویم مستقل ترغیب و تلقین کو کہتے ہیں۔ یہ وہ ترغیب جس کا تعلق معمول کے مستقل رویے سے ہوا ہے مابعد التنویم کہیں گے مثلاً تنویمی نیند میں آپ یہ ترغیب معمول کے ذہن میں بٹھا دیتے ہیں کہ آئندہ جب بھی ختم ہو گا کوئی بو

سونگھو گے تمہیں تیلی ہونے لگے گی اور تم سگریٹ کو نظر کر پھینک دو گے۔ جب یہ غریب  
مہول کے لاشور میں پیوست ہو جائے گی تو اس کا کردار بدل جائے گا، وہ جب بھی  
نہا کوئی خوشبو سونگھے گا۔ متلی ہونے لگے گی اور سگریٹ سے اس طرح بھاگے گا جیسے  
بچھڑے سے! ترغیبات بعد تنویم کی قوت سے نہ صرف معمول کی عادات کو بدل جاسکتا ہے  
نہ صرف اس کے امر اہل کو دور کیا جاسکتا ہے، نہ صرف اُس کے مستقل نظریہ حیات میں  
بنیادی تبدیلی کی جاسکتی ہے بلکہ در بہت سے کوششیں دکھائے جاسکتے ہیں... تنویمی  
کیفیت کتنی بڑی طاقت ہے، اس کا اندازہ ذیل کی خبر سے ہوگا:

## مس نیلیا خالونا

الیوسی ایڈریس اور آرٹھر نے ماسکو کے والے سے ۱۹ مارچ ۱۹۴۸ء کو یہ  
خبر نشر کی کہ:

ماسکو کی ایک خاتون مس نیلیا خالونا گھڑی کی طرف غور سے دیکھ کر لے بند  
کر سکتی ہیں، وہ اپنی جنبش نظر سے گھڑی کی سوتیلوں کی رفتار کو نیز بھی کر سکتی ہیں اور ست  
بھی اقطب نما کی سوئی کو، حالانکہ وہ اپنے مقام پر اٹل ہوتی ہے اور صرف ایک ہی سمت  
یعنی شمال کی نشان دہی کرتی رہتی ہے، تمام گھڑی کی سوئیوں کی طرح چکر دے سکتی ہیں، نیز  
کے آں سرے پر کوئی پیالہ رکھ دیا جائے اور مس نیلیا خالونا سے کہا جائے کہ وہ نظر  
کے جذبہ نگاہ کی قوت سے آں پیالے کے سرکاریز کے دوسرے سرے تک پہنچائے  
تو وہ بیک گردش چشم ایسا بھی کر سکتی ہے، گویا۔

بیک جنبش چشم نیلیا فری

نہ نادر بجا ماندے نادر

نیلی آنکھوں کی گردش سے نہ تو نادر جیسا بادشاہ باقی رہا اور نہ آں نادر شاہی!

(اصل مصرع میں چشم نیلوفری کے بجائے چرخ نیلوفری ہے) روس کے سرکاری ترجمان روزنامہ پرودانے میں نیلیا مخلوناکا اس قوت کا اعتراف کیا ہے۔ نیلیا کے کارناموں پر ایک فلم بھی بنائی گئی ہے۔ روسی نفسیات وال غور، توجہ اور احتیاط کے ساتھ اس کے کارناموں پر غور کر رہے ہیں۔ مثلاً اُن کا خیال یہ ہے کہ انسانی ذہن کو مادے پر جو اختیار حاصل ہے نیلیا مخلوناکا کے کارنامے اس کا واضح ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ یہ کس نے کہا ہے... روسی سائنسدانوں نے کیا خوب؟

کفر ٹوٹا، خدا خدا کر کے

اس سے قبل ایک اور روسی لڑکی کے کارناموں کا کارنامہ اخبارات میں چھپا تھا، اس لڑکی کے سامنے کتاب رکھ کر اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی جاتی ہے اور یہ اپنی نہ دکھائی دینے والی کسی آنکھ سے اس سامنے والی عبارت کو پڑھنا شروع کر دیتی ہے... پٹی باندھ کر عبارت پڑھنے کا تجربہ جب دلچسپی کھو بیٹھا تو روسی نفسیات دانوں نے ایک قدم اور آگے بڑھایا، اس لڑکی کو دوسرے کمرے میں بٹھا دیا گیا اور ہدایت کی گئی کہ اب وہ اپنی نگاہ باطن کی تیری کا مظاہر کرے، اس صاحب بصارت اور صاحب بصیرت لڑکی نے اس کمرے میں بیٹھے بیٹھے دوسرے کمرے میں بھی ہوئی کتاب کی تحریر حرف بحرف پڑھنی شروع کر دی۔ تجربہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ پٹی باندھ جانے کے بعد تیسری آنکھ میں چمک پیدا ہو جاتی ہے جس کی مدد سے وہ مطالعہ شروع کر دیتی ہے۔ اگر روسی نفسیات دانوں سے پوچھا جاتے کہ تیسری آنکھ کا سہ سر میں کہاں واقع ہے؟ تو مجھے یقین ہے کہ وہ اُن کا جواب دے سکیں گے، صرف یہ کہیں گے کہ یہ چھٹی حس کے کارنامے ہیں:

چھٹی حس

میں نے ابھی عرض کیا تھا کہ تنہا ہی حالت میں معمول کی ظاہری اور باطنی حسوں کی کارکردگی میں حیرت انگیز انقلاب برپا ہو جاتا ہے۔ اس "حیرت انگیز" انقلاب کے مظاہر تو سب کو نظر آ جاتے ہیں لیکن خود انسانی حواس کیا ہیں؟ ان کے ممکنات و مقدرات کیا ہیں؟ وہ کس حد تک کام کر سکتے ہیں، یا ان میں کس حد تک کام کرنے کی صلاحیت اور استعداد موجود ہے، جدید نفسیات اس کا جواب نہیں دے سکتی، پانچ حسوں کے علاوہ چھٹی حس کا ذکر عام طور پر کیا جاتا ہے۔ چھٹی حس بڑی مبہم اصطلاح اور ایک ایسا لفظ ہے جس کی تشریح ابھی پوری طرح نہیں کی جاسکتی۔ بعض اہل راز نے چھٹی حس کے علاوہ ساتویں، آٹھویں، نویں، دسویں اور گیارہویں حس کا بھی ذکر کیا ہے، روحیت کے ایک مکینہ خیال کا دعویٰ ہے کہ انسان کی پانچ حسیں ظاہری اور پانچ حسیں باطنی ہیں اور ایک اعلیٰ تر حس ہے جو دسوں حواس کو کنٹرول کرتی ہے۔ مشق و ریاضت سے ان تمام ظاہری و باطنی حواس کو بے اثر کر لینا مشکل نہیں، البتہ مشق و ریاضت ضرور مشکل ہے:

دشوار تو یہی ہے کہ آسان بھی نہیں

مس نیلیا فخالونا کا یہ کارنامہ کہ وہ نگاہ کی قوت سے گھڑی کی سوئیوں کو کنٹرول کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ روسی سائنس دانوں کی نظر میں کوئی اعجوبہ روزگار کا نام نہ ہو، ہماری نظر میں اس کی ذرا بھی اہمیت نہیں۔ مگر کوہک پاک و ہند میں نہ جانے کتنے افراد ہوں گے جن کی نگاہوں میں تسخیر اور فناء طبیعت (اپنی طرف کھینچ لینے) اور انکھوں میں آنکھیں ڈال کر مغلوب کر دینے کی ایسی ایسی نادرا اور انوکھی قوتیں کارفرما ہوتی ہیں کہ اگر امریکہ و یورپ میں ان تماشوں کی نمائش کی جائے تو سائنس دان ہی نہیں بلکہ سیاست دان تک حیرت زدہ رہ جائیں۔ میں نے مجتہم خود ایسے افراد کو دیکھا ہے جو نظر کے زور سے مختلف اشیاء (سگریٹ کیس، فاؤنٹین، الیش ٹرے) کو ہوا میں معلق کر دیتے ہیں۔ ایک شخص پتھر پر نظریں گاڑ دیتا ہے تو وہ بیچ سے چٹخ جاتا ہے کسی زرا



میں مجھے ان کتبوں (جنہیں روزنامہ پروانے کا زمانہ لکھا ہے) سے بڑی پسند تھی۔ بعد کو پتہ چلا کہ یہ سب کچھ ذہنی کسر ہے، ایک شخص نے مجھ سے التخیل کا طریقہ پوچھا۔ التخیل نقطہ بینی کو کہتے ہیں۔ جب وہ اس مشق پر جاوی ہو گیا تو کم بخت نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ راہ چلتی لڑکیوں کی گردن پر پوری طاقت کے ساتھ نظریں جمادیتا۔ چند لمحے بعد ایسا محسوس ہوتا کہ کسی نے اس لڑکی کو ہریک لگا دیا ہے۔ وہ چلتے چلتے ٹوک جاتی اور پریشان ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگتی۔ جب یہ بحرمانہ حرکتیں حد سے گزرتی ہیں تو اس بد بخت سے سلب و تسخیر کی یہ قوت چھپن لگتی اور وہ ذہنی، اعصابی اور دماغی اعتبار سے غیر مسلح اور نہایت ہموار رہ گیا۔ قوت کے غلط استعمال کا نتیجہ یہی ہوا کرتا ہے۔ بعض نظروں میں قدرتی طور سے ”سلب و جذب“ (کھینچ لینے اور سما جانے) کی قوت موجود ہوتی ہے۔

وہ لگا ہیں کیوں ہوتی جاتی ہیں پارل کے پار  
جو مری کو تا ہی قسمت سے مرگاں ہو گئیں

سلب اور جذب کے بارے میں بھی چند لفظ سن لیجئے۔ شیر اپنے شکار پر نظریں جما کر اس کی قوت سلب کر لیتا ہے یعنی اسے ”ہینا طائر“ کہ دیتا ہے، بلی چوہوں اور چڑیوں کو اسی طرح سلب الحکمت یعنی بے بس اور بے اختیار کر کے اُن پر قابو پالیتی ہے یہی نہیں بلکہ اگر کسی ہنسیب چیز سے ہماری آپ کی ٹکریاں سامنا ہو جاتا ہے تو پاؤں ہزار ہزار من کے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح کسی نے تمام جسمانی قوتوں کو سلب کر لیا، مجھ سے ایک شخص نے بیان کیا کہ وہ بلوے کی پٹریوں کے جال کو پار کر رہا تھا کہ اس نے دیکھا کہ دور سے انجن دھواں اڑاتا، چیختا، گرجتا، چنگھاڑتا پھلا آ رہا ہے۔ فوراً ایسا لگا کہ زمین نے اس کے پاؤں پکڑ لئے۔ وہ شخص کہتا تھا کہ میری کیفیت یہ تھی کہ:

نہ بھاگا جاتے ہے مجھ سے نہ ٹھہرا جائے ہے مجھ سے

امروہہ (ضلع مراد آباد ہندوستان) کا ذکر ہے کہ میں دیہاتی علاقے میں ایک

میں نے اندازہ کیا کہ اگر ایک سال سے پہلے کی طوفانی بارش غصہ ناک اثر دے گی  
 طرح پھینک دیتی، پھلانگیں مارتی نظر آتی تو میں تصویر حیرت کی طرح اپنی جگہ سٹا  
 وصامت رہ گیا۔ بعض لوگ نظر کی قوت سے سلبِ امر جن کے مدعی ہوتے ہیں، یہ لوگ  
 مریض کے ہاتھوں میں اپنے ہاتھ ڈال دیتے ہیں جس طرح دو دوست گرم جوشی سے مصافحہ  
 کریں۔ اس عالم میں انکی نظریں معمول یا مریض پر جمی رہتی ہیں اور یہ توجہ کی قوت سے اس  
 شخص کے چہرے ہوئے یا کھلے ہوئے من کو اس کے جسم سے کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں،  
 میں نے بھی قوتِ سلب کے ذریعے بعض مریضوں کو شفا یاب ہوتے دیکھا ہے۔۔۔  
 سلبِ امر جن کے بعض عاملوں سے واسطہ بھی پڑا ہے قیامِ پاکستان کے بعد کا واقعہ  
 ہے کہ میں کراچی میں بڑی بے ہوش سامانی کے ساتھ زندگی بسر کر رہا تھا، نہ کھانے پینے کا  
 ٹھکانہ، نہ رہنے کہنے کا آشیانہ، مصیبت یہ کہ بخارا آنے لگا، مستقل حرارت رہتے  
 لگی، اس نیم بیماری اور نیم تندرستی کی حالت میں زندگی بسر ہو رہی تھی کہ ایک عامل سے  
 ملاقات ہوئی جس کا دعویٰ تھا کہ وہ نظر سے امر جن کو سلب کر سکتا ہے۔ کوئی شبہ  
 نہیں کہ اس شخص میں بیماریوں کو سلب کر لینا اور بیماریوں کو تندرست کرینے کی صلاحیت  
 موجود تھی، وہ بہترین تنویم کار یعنی ہپناٹسٹ بھی واقع ہوا تھا، میں اسکی تنویمی شفا کوششی  
 کا شاہد بنی ہوں، بلکہ خود اس سے فیض اٹھایا ہے:

حقِ مغفرت کرے عجب آزاد مرد تھا

## یادداشتوں کے بازیابی

اگر آپ کسی درخت کی ٹہنیوں میں پھپھندی لگی دیکھیں اس کے پھلوں میں کھیرا  
 پڑ جایا کرے (میسر خانہ باغ کے ایک امرود کے پتھر میں یہ عیب تھا) تو سمجھ لیجئے کہ  
 جس زمین میں اس درخت کی جڑیں پھیلی ہوئی ہیں یا تو اس میں کوئی کیم یا وکی نقص ہے۔

ہو گیا ہے کہ درخت کی پوری قوت نشوونما بڑے سے کار نہیں آنے پانی، یا پھر ایسا ہے کہ وہ بیج ہی ناقص تھا، جس سے یہ بڑا کلا ہے، دہنی الجھنوں میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں، ان کا حال بھی یہی ہے، ان کی شخصیت میں اگرچہ پوری لگ گئی ہے، ان کا ذہن اگر مناسب رنگ و بار نہیں لانا تو سمجھ لیجئے کہ ان دہنی الجھنوں اور جذباتی کشمکش کے پس منظر بلکہ منظر میں ان کے چہرے کے ناخوشگوار واقعات کار فرما ہیں، زندگی کے ابتدائی سات سال اور چودہ سال سخت اشد پیری کا زمانہ ہیں اس ابتدائی زمانے میں بچوں کو ختی ترغیبیں دی جاتی ہیں، انہیں جن عادتوں کا خوگر بنایا جاتا ہے جن روایتوں سے مالتوس کیا جاتا ہے جن عقائد کی تعلیم دی جاتی ہے۔ پسند و ناپسند کے جو معیار بنائے جاتے ہیں، انہیں جن تجربات سے گزارا جاتا ہے ان سب کی مختلف نہیں ان کے نفس کے اندر وجود میں آ جاتی ہیں، جوں جوں بچہ بالغ ہونے لگتا ہے اس کا واسطہ مختلف ماحول مختلف نظریات اور مختلف تقاضوں سے پڑتا ہے۔ اگر بچے کی شخصیت میں کوئی بنیادی نقص موجود نہیں، یا وہ دماغی اعتبار سے معذور نہیں تو اس کے چل کر حقیقت پسند بن جائے گا، یعنی گہرے بلکہ شخصیت کے چہرے پر سماجی شخصیت کی نقاب ڈال لے گا اور اس طرح معاشرے میں بخوبی کھپ سکے گا، عام دستور و اصول یہی ہے، خاندان اسی طرح معاشرے کی ترتیب میں حصہ لیا کرتے ہیں یعنی افراد خاندان اپنے محدود ماحول کے محدود مفادات سے بلند تر ہو کر معاشرے کے مجموعی مفاد کے ترجمان بن جاتے ہیں، جو لوگ ذات کی سطح سے بلند تر نہیں ہو سکتے... ان کی شخصیت سمٹ کر رہ جاتی ہے، وہ خوف، مایوسی، اضطراب، اشتعال، سیرازی، کمزری کے احساس، تنہا روی، تنہا پسندی، حبشی انحراف، خود غمی، خود بینی، خود پسندی، تشدد، خود آزاری، مرد آزاری، جرائم پسندی، خونمانہ بغاوت، باغلاط تحصیلات غلط عادات اور تخریبی حذیات کا شکار ہو جاتے ہیں، ان کے علاج کے متعلق ذکر لیتے

ہیں۔ فی الحال ہم تنویمی طریق علاج سے بحث کریں گے۔

انسان کا نفس۔ بخیر ظلمات سے زیادہ گہرا، پراسرار و تاریک ہے، جب ہم اس بخیر ظلمات کی چھان بین کی طرف توجہ کرتے ہیں تو بے سافقتہ پکار اٹھتے ہیں۔

گہرے سمندر میں سفر کر رہے ہیں ہم

تنویمی ترغیبات کے ذریعے معمول (مربعض) کی ان دبی ہوئی خواہشوں کو کھنگالا جاتا ہے جو چپکے چپکے نفس کو فاسد کر رہی ہیں۔ ایک خط پڑھیے یہ اسی ڈاک سے مجھے ملا ہے، اس خط سے اندازہ ہو گا کہ دبی ہوئی یا دہشتوں یا ماضی کے فریض کردہ جذباتی تجربے لوگوں کے جذباتی اور جنسی کردار کو کس طرح منحرف کر دیتے ہیں۔

اظہر خال (کراچی) اپنے مکتوب ۱۵ جون ۱۹۷۲ء میں لکھتے ہیں کہ :

میری عمر اس وقت اسی سال کی ہے۔ پچھلے چودہ سال میں کئی لڑکیوں سے مختلف اوقات میں دوستی رہی لیکن محدود دائرے میں ! درحقیقت میں اپنے بارے میں اب تک اپنی فیصلہ نہیں کر پایا کہ آیا میں عورت کی دوستی کا اہل ہوں بھی یا نہیں۔ یا تو میں کسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوں یا کوئی اور وجہ ہوگی۔ بہر حال کوئی صورت ہو مجھے امید ہے کہ آپ میری اس مشکل کا حل ضرور تلاش کر دیں گے۔ غمگین میری شادی ہونے والی ہے لیکن یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ میں اپنے جیون ساتھی کو مطمئن کس طرح کر سکوں گا، میں صنف نازک کے متعلق گرم جوش خیالات نہیں رکھتا، ہاں البتہ دلچسپی ضرور ہے۔ اظہار دلچسپی کا واحد طریقہ یہ ہے کہ صنف نازک کے کسی فرد کے پاؤں چوموں اور پاؤں چومتے چومتے جذبات کا بخار اتر جائے، اندرونی جنسی ہیجان سے فارغ ہو جاؤں۔ مجھے وہ لڑکی پسند ہے جو سخت گیر اور ظالمانہ طور پر تقریر کرتی ہو، میں اس قسم کی قاتل لڑکی کی پابوسی اور عہدہ ریزی کو حاصل زندگی سمجھتا ہوں پاؤں چومتے ہیں اگر وہ لڑکی مجھے مارے تشدد کرے تو مجھے مزید سکون محسوس ہوگا، یہ میری

نوازش بھی ہے، تجربہ بھی۔ آج سے پانچ سال پہلے جب میں انجینیئرنگ کی تعلیم حاصل کر رہا تھا میری ملاقات میڈیکل کالج کی ایک طالبہ سے ہو گئی، وہ مجھے بے حد پسند آتی اور میں اس سے شادی کا خواہش کر رہا تھا، اسی کے گھر میں میرا آنا جانا تھا، ایک مرتبہ جب میں اس کے گھر گیا تو وہ بے تجربے کی غرض سے کسی خرگوش کی چیر بھاکر رہی تھی، اس کا یہ طرز عمل (خرگوش کی چیر بھاٹ) مجھے بہت پسند آیا۔ کیونکہ اس سے لڑکی کی تشدد پسند طبیعت کا پتہ چلتا تھا، دوسری مرتبہ اس کے گھر گیا تو دیکھا کہ وہ پڑھائی کے سلسلے میں اپنے چھوٹے بھائی کو بری طرح مار رہی ہے، میں اس کی سفاکی، سختی اور تشدد پسندی دیکھ کر ہنسا رہا تھا، اس کا دلوانہ ہو گیا اور روانہ وہاں جانے لگا، اب ہم میں دوستی ہو گئی تھی، اتفاق سے اس کے پاؤں بھی بے حرصورت تھے اور ظاہر ہے کہ عورت کے پاؤں میری کمزوری ہیں اور صنفِ مذکر کے پاؤں پکڑنا، پاؤں پرنسا اور نقش کشی یا پریکھنا دینا مقصد حیات! میں جب بھی اس سے ملتا تو بے تحاشا اس کے پاؤں چومتا، جس پر وہ مارا جاتا ہو جاتی مگر میں اپنی عادت سے باز نہ آتا۔ تسکینِ قلب کی غرض سے میں کبھی اس سے مرغی زنج کر داتا، کبھی بندوق میں اپنی تعلیم مکمل کر کے کراچی آ گیا تو اس نے خطا کرتا۔ بند کر دی۔

اظہر خال کے جسمی کردار پر غور کیجئے (۱) عورت کے بارے میں انکی سوچ نامرل یعنی موافق عادت نہیں۔ مردوں کی عادت کے خلاف یا ABNORMAL ہے۔  
 ۲۔ وہ عورت کی طرف سے مردانہ کشش محسوس نہیں کرتے، البتہ ایک عام سی دلچسپی رکھنے میں  
 ۳۔ انہیں ظالمانہ رویے رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ ۴۔ وہ عورت کے پاؤں چومتے ہیں اور اس طرح انہیں بھرپور جنسی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اظہر خال کے بیانات سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ انکی ذہنی نشوونما میں کوئی رکاوٹ پڑی ہوئی ہے، وہ عذباتی اعتبار سے نابالغ ہیں۔ صرف وہی لوگ جسمی انحراف (SEXUAL PERVERSION)

تم لاہم جنس پرستی۔ خود لذتی۔ مفعولیت اور جنسی جرائم میں مبتلا ہوتے ہیں جنکی شخصیت میں کچی اور خامی رہ جاتی ہے۔ شخصیت میں کچی اور خامی کیوں رہ جاتی ہے؟ اسکو جاننے اور سمجھنے کے لئے مریض کے ذہن کو ٹیڑھا کرنا پڑتا ہے، بیداری کی حالت میں مریض حتی الامکان اپنے اندر رونی جذبات کیچھپاتا ہے۔ بھلا کون شخص ایسا ہے جو اپنی روح کو دوسروں کے سامنے برسنہ کر دے۔ یہی نہیں بلکہ حقیقت واقعہ یہ ہے کہ نفسیاتی مریض کو اپنی جذباتی الجھنوں کی وجہ خود بھی نہیں معلوم ہوتی۔ اظہر خال حیران ہیں کہ آخر مجھے کیا ہو گیا ہے؟ انہیں یہ تک معلوم نہیں کہ وہ نفسیاتی مریض ہیں، جب مریض اپنے مرض کی وجہ سے اس حد تک لاعلم ہو تو ظاہر ہے کہ علاج موافقہ کے سلسلے میں وہ معالج کی کیا مدد کر سکتا ہے، اس صورت میں اطمینان بخش نفسیاتی علاج کا واحد طریقہ یہ ہے کہ مریض کو تنہائی عمل پر آمادہ کیا جائے۔ اور جب مریض پر تنہائی نیند طاری ہو جائے تو اس سے حسب ذیل سوالات کئے جائیں:

تم کہتے ہو کہ مجھے عورت کے پاؤں چومنے سے بھرپور جنسی لذت کا احساس ہوتا ہے۔ کیوں؟

تم کہتے ہو کہ مجھے ظالمانہ رویہ رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ کیوں؟  
 تم کہتے ہو کہ جو عورت خون بہاتی ہے تم اس پر مرتلتے ہو۔ کیوں؟  
 یہ بتاؤ کہ خون کا جنسی ہیجان سے کیا تعلق ہے؟  
 تمہیں خون بہتا دیکھ کر جنسی سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟  
 بچپن میں عورت کے متعلق تمہاری رائے کیا تھی؟

تمہیں عورتوں سے وہ دلچسپی کیوں نہیں جو نر کو مادہ سے ہوتی چاہیے۔  
 تنہائی نیند کی حالت میں بھی مریض کا ذہن ان سوالات کی مزاحمت کرے گا اور غلط جوابات دے کر معالج کو غلط راستے پر ڈالنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن ایک

۷۰

ہینا ٹرم

تجربہ کار عامل تنویم علاج سالجے کی ان تمام دشواریوں سے آگاہ ہوتا ہے اور وہ معمول کی ذہنی بغاوت پر غالب کر اسکے کردار کو کسیر تبدیل کر دیتا ہے۔ ہینا ٹرم اور فن تنویم کا مقصد یہ ہے کہ معمول پر تنویمی نیند طاری کر کے بھولے بسرے ماضی کی ان دینی ہوئی یادداشتوں کو تازہ کیا جائے جو نفسیاتی اٹھنوں یا جسمانی شکایتوں میں تبدیل ہو چکی ہیں

## داسنا ہاتھ

ایک ایسے شخص سے ملاقات کا موقع ملا، جس کا داسنا ہاتھ آجہنی لوگوں کے سامنے جاتے ہوئے بری طرح کا پینے لگتا تھا، یہ شخص کسی دفتر میں ملازم تھا، مگر کام کرنے سے معذور، بظاہر نہایت تندرست اور شاندار لیکن صرف ایک شکایت نے اس کی پورک بڑھائی تھی، یہ جسمانی مرض نہ تھا، داسنے ہاتھ کی ہیکل اسٹاکاٹک دین تھا... ایک بار متعدد مرتبہ ایکس رے کرائے گئے۔ لیکن ہاتھ کی بناوٹ یا اعصاب و عضلات میں کوئی تبدیلی نہ ہوا، آخر مریض نے نفسیاتی علاج کا فیصلہ کیا، میں نے مشورہ دیا کہ تمہارا داسنا ہاتھ کا تنویمی علاج مناسب رہے گا۔ مریض تنویمی علاج پر بخوبی آمادہ ہو گیا اور اس نے مستحکم وعدہ کیا کہ وہ تنویم کار کی ترغیب سے تلقین اور حکم و ہدایت پر جی جان سے عمل کرے گا، اس قول و قرار کے بعد مریض کو سہ ماہی کے حبشہ سز دیتے تھے اور اس پر جلد ہی تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ تنویمی نیند میں معمول سے متعدد سوالات کئے گئے۔ اس نے بچپن کے غالباً چار پانچ سال کی عمر کے ایک ذہنی تجربے کا ذکر کیا۔

ایک روز مریض اپنی ماں کی گود میں بیٹھا تھا کہ محلے کی کچھ عورتیں آگئیں.... کسی عورت کی گود میں ایک نہایت خوبصورت بچہ مٹا بیٹھا تھا۔ مریض نے یہ بیان کیا کہ اس کی ماں اس ننھے ننھے گول مٹول بچے سے بہت مائل تھیں، اس نے فوراً ہی مجھے گود سے آمار کر دوسرے بچے کی گود میں لے کر سینے سے لگا لیا۔ مریض نے (جو تنویمی)

تیندیس اپنی عمر کے چوتھے یا پانچویں سال کے تجربات بیان کر رہا تھا، کہا کہ اس واقعے بلکہ حادثے سے مجھے بے حد ذہنی تکلیف، کوفت، شرم اور صدمہ ہوا، میں نے غم اور غصے سے بے قابو ہو کر اس بچے کو طمانچہ مانا چاہا کہ والدہ نے گھڑک دیا اور زور سے ایک مکامیری پیٹھ پر رسید کر دیا۔ غیر عورتوں کے سامنے پٹنے کا وہ حادثہ، وہ جذباتی صدمہ مریض کے نفس سے چرٹ کر وہ گیا تھا اور بالغ ہونے کے بعد اس جذباتی صدمے نے داہنے ہاتھ میں عرش پیدا کر دیا تھا۔ جذباتی تصدیق اور ذہنی حادثوں کا لاشعوری عمل ہی یہ ہے کہ وہ آگے چل کر عجیب عجیب صورتوں سے ابھرتے ہیں۔ تنوکی کیفیت دوہرونے کے بعد مریض کو یہ واقعہ سنایا گیا تو معافی کے بھولے بسرے واقعے کی پوری تصویر نگاہ باطن کے سامنے کھینچ گئی اور اس نے اعتراف کیا کہ:

جی ہاں! میں اس بچے کو جس نے میری ماں کو مجھ سے چھیننا چاہا تھا، ماننا چاہتا تھا، لیکن جوں ہی میں نے مارنے کو ہاتھ اٹھایا، ماں کا منگے پیٹھ پڑا اور ہاتھ نیپ گیا، چار پانچ سال کی عمر کی لہجہ نش انجام کا ہاتھ کے عرشے میں تبدیل ہو گئی، اسی کے ساتھ مریض نے یہ بھی بتایا کہ بچہ میں وہ اپنے عضو سے کھیلنے کا عادی تھا، اس کھیل میں اسے بڑی لذت ملتی تھی۔ جب بھی ماں اسے خود لذتی کی اس ابتدائی کارروائی میں مبتلا پاتی کافی ٹھکاتی پٹاتی کرتی، یہاں تک کہ یکسر تباہی کے ہاتھ پرانگاہ دھریا تھا آگے چل کر دیرہ سال کی عمر میں (مریض باقاعدہ حلق (ہیڈ پکٹس) کا عادی بن گیا اس نے ہر چند کوشش کی کہ خود لذتی کے ناپسندیدہ فعل سے باز رہے، مگر ممکن نہ ہوا ایک روز مریض نے کسی کتاب میں پڑھا کہ جو لوگ اپنے کو اپنے ہاتھ سے تباہ کرتے ہیں قیامت کے روز اس جرم کی پاداش میں ان کے ہاتھ جہنمی آگ سے جلانے جائیں گے۔ مریض کا بیان ہے کہ یہ عبارت پڑھ کر میں لرز گیا، خوب رویا، سجدے میں گر پڑا۔ خدا سے دعا مانگی کہ اسے پروردگار! مجھے اس گناہ سے نجات دے، خواب میں



دیکھا کہ ایک ہیپٹشس یعنی (مریض کے بیان کے مطابق) فرشتہ جہنم اس کے دانہ ہاتھ کو آگ سے جلا رہا ہے بس اسی روز سے ہاتھ میں رعشت پیدا ہو گیا۔

جس طرح کانٹا نکل جانے سے جسم کو فوری طور پر سکون مل جاتا ہے، بالکل اسی طرح جب کسی جذباتی حادثے کا کانٹا تنویعی علاج یا تحلیل نفسی کے ذریعے نفس سے نکل جاتا ہے، تو اسی کے ساتھ ذہنی مرض کی علامات بھی دور ہو جاتی ہیں اور انسانوں کو آقا عسوں ہونے لگتا ہے۔ جسمانی شکایتیں بھی رفع ہو جاتی ہیں، ایک صاحب بلی سے بہت ڈرتے تھے۔ بلی کو دیکھ کر اختلاج قلب کا دورہ پڑ جاتا تھا۔ تنویعی نیند کے عالم میں انہوں نے بتایا کہ عالم شیرخواری میں ایک خوفناک سیاہ بلی ان کے لحاف میں گھس گئی تھی اور وہ اس سے ڈر گئے تھے۔ بلی کا ڈر اس کے چل کر اختلاج قلب میں تبدیل ہو گیا اور پھر وہ مستقل طور پر بیمار رہنے لگے۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ دل بالکل ٹھیک ٹھا کہے، نہ رگوں میں کوئی خرابی ہے نہ دوران خون نہیں! ڈاکٹروں کی کٹ خیمیں اپنی جگہ صحیح تھیں اور مریض کا امراض بجا تھے خود درست۔ ڈاکٹر کہتا تھا کہ تم دل کے بیمار نہیں ہو۔

مریض کہتا تھا کہ میں دل کا بیمار ہوں۔

آخریہ عقدہ تنویعی نیند کے عالم میں کھلا کہ مریض کے دورہ دل کا سبب جسمانی نہیں ذہنی۔ صرف ذہنی اور صرف ذہنی ہے بلی کے ذکر سے پھیلنے والی یاد آتی۔ بہت سی غریب چھپکلی سے آنا ڈرتی ہیں کہ خدا کی پناہ۔ ممکن ہے کہ سانپ کی طرح چھپکلی کی وضع بھی ان کے ذہن میں کوئی جسمانی تصویر پیدا کرتی ہو۔ جب بھی کسی بہن نے مجھ سے اس خوف کا تذکرہ کیا، میں نے انہیں یہی مشورہ دیا کہ چھپکلی کے خوف سے آزاد ہونے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ روزانہ پینل سے یا قلم سے چھپکلی کی دس یا بیس تصویریں، کارٹون اور خاکے بنایا کیجئے اور پھر اس کاغذ کو چوبیسے میں رکھ دیا کیجئے! اس علاج سے تقریباً ۷ فیصدی حالتوں میں چھپکلی کا غیر قدرتی خوف یا ختم ہو گیا یا نہ ہونے کی برابر ہو گیا، ایک دوست کو عالم خیال میں رات کو ہر طرف سانپ

سہرا تے، رنگتے، پھنکارتے نظر آتے تھے۔ اُن کو مشورہ دیا گیا کہ مغرب کے وقت ربریا پلاسٹک کا بنا ہوا مصنوعی سانپ سگلے میں ڈال لیا کریں، یہ سب نفسیاتی چٹکلے ہی، لیکن اُنکی تاثیر ناقابل بیان ہے۔

ہاں تو ذکر تھا تنہائی حالت میں یادداشتوں کی بحالی کا، عام فہم الفاظ میں پول سمجھتے کہ ہمارے نفس کے تہ خانے میں (یہ سب مثالیں ہیں انہیں حقیقت نہ سمجھ لیں۔) حافظے کے فلسفی فیتے ایک دوسرے پر چپنے رکھے رہتے ہیں جب ہم کسی بھولی ہوئی یاد کو تازہ کرنا چاہتے ہیں تو یادداشتوں کے کسی فیتے کو تصور کے پروجیکٹر کے سامنے رکھ کر اس کا عکس شیو کی سطح پر ملتے ہیں (سینما سے ڈسپی رکھنے والے اس ٹیکنیک سے بخوبی واقف ہیں) اور کسی واقعے کی زندہ، جیتی جاگتی فلم نگاہوں کے سامنے آ جاتی ہے، آپ بھی آنکھیں بند کر کے اس ٹیکنیک پر عمل کیجئے۔ مٹی کے کسی واسطے کو تصور کے پروجیکٹر (عکس انداز) کی مدد سے لاشعور کی اسکرین پر ڈالنے، یہ معلوم ہو گا کہ آپ خود مٹی میں بیچ گئے ہیں، یہ تو ہوا لاشعور میں چھپی ہوئی یادوں کو بحال کرنے کا شعوری طریقہ! جس پر ہم ہر لمحے آزادی کے ساتھ خود ہی عمل کرتے رہتے ہیں، البتہ حافظے کی بحالی کے لاشعوری طریقے کو بخوبی عمل کرتے ہیں تنہائی علاج کا طریقہ یہی تو ہے کہ مریض نے ضمیر کی ملامت کی تاب نہ لا کر حق لطیف دہ یادوں کو لاشعور کی صند و فچی میں بند کر دیا ہے اور یہ قفل بند ناگوار یادیں نفس میں جو ستر ستر ہڈ پلا رہی ہیں اُن کو ابھار کر شعور کی سطح پر لایا جاتے تاکہ جذبات کی تطہیر اور نفس کی عرفائی ہو جائے۔

## جادو نہیں

آج بھی بہت سے حضرات اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ ہینا ٹرم جادو کی کوئی قسم ہے۔ مگر شل آنڈ ہینا ٹرم یعنی سٹریک کے کنارے عامل و مفعول کا تماشا دکھانے والوں نے اس غلط فہمی کو اور عام کر دیا ہے، جیسا کہ عرض کر چکا ہوں ہینا ٹرم پر ایک باقاعدہ سائنس

کی طرح عمل کیا جاتا ہے اور ترقی یافتہ ملکوں میں تو فن تنویم کا طریق علاج باقاعدہ طبی خدمت (میڈیکل سروس) کا ایک جزو ہے۔ امریکہ میں یہ تحریک قبول عام حاصل کر رہی ہے کہ جراحی کے عمل (سرجری کے آپریشن) تنویمی نیند کے عالم میں کئے جائیں۔ کیونکہ ایک صدی کے مسلسل تجربات سے اندازہ ہوا ہے کہ تنویمی حالت میں جراحی کا عمل غیر معمولی طور پر مقید بے ضرر اور صحت بخش ہے، شاید ہی دنیا کا کوئی مریض ایسا ہو جس کے ازلے یا افاتے میں تنویمی طریق علاج سے مدد نہ لی جاسکتی ہو۔ پاکستان میں نفسیاتی اور تنویمی علاج کے ادارے نہ ہونے کی برابر ہیں۔ پھر ہم لوگ تنویمی علاج سے کس طرح فائدہ اٹھائیں۔ سو فی صدی نہ ہی تو یوپی اس فی صدی ہی تھی۔ میری نظر میں اس کا سب سے زیادہ آسان طریقہ خود غریبی اور خود تنویمی ہے۔ خود غریبی کی کئی مثالیں پیش کی جا چکی ہیں، ایک مثال اور سنتے چلیے۔ آپ صبح بستر سے اٹھنے کے بعد شام تک بار بار اور بالکل آریہ فقرہ دہراتے جائیں۔

آج شام کو مجھے بخار آجائے گا۔

اگر شام تک فی الواقعہ بخار نہ آئے گا تو طبیعت ماندی ضرور پڑ جائے گی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔

سعید الدین نامی ایک بزرگ میرے پاس تشریف لاتے، فرمانے لگے کہ میں انڈے کی الرجی میں مبتلا ہوں۔

انڈے کی الرجی یا حساسیت یہ کہ انڈا کھانے سے میرے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں میں نے انہیں خود غریبی کا طریقہ بتلایا اور یہ بھی تاکید کر دی کہ وہ گرم اور بادی چیزیں نہ کھایا کریں۔

سعید الدین صاحب کو مشورہ دیا گیا کہ وہ شب میں سونے سے قبل "متبادل طرز تنفس" کے پانچ چکر کیا کریں اور اس کے بعد بستر پر لیٹ کر جسم کو بالکل ٹھنڈا۔

ہیٹائز  
بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا کریں (تنویمی حالت طاری کرنے کی بنیادی شرط یہی ہے) اور  
آنکھیں پیشانی کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیا کریں اور یہ فقرہ  
(تلقین یا جیشن) دل ہی دل میں دہرایا کریں کہ:

میرا جسم مل ہو رہا ہے، میرا دماغ بوجھل ہو رہا ہے۔ مجھ پر

تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

چند منٹ بعد جسم مل ہونے لگے گا، دماغ بوجھل ہو جائے گا اور نیند آنے لگے  
گی۔ پھر آنکھیں بند کر کے یہ تلقین چیکے چیکے دل ہی دل میں دہرائی شروع کر دیں کہ:  
”انڈے کھا کر میرے جسم پر پلے پڑ جاتے ہیں، یہ کوئی جسمانی مرض نہیں  
ہے۔ ذہنی بیماری ہے اور میں رفتہ رفتہ اس ذہنی بیماری پر غالب  
آ جاؤں گا۔“

چند سنتے کے بعد انڈے سے الرجی کی کیفیت رفع ہو گئی اور عبداللہ بن صاحب  
صحت یاب ہو گئے۔ اعضائی، جنسی، ذہنی (جذباتی اور نفسیاتی) بیماروں کا شکار  
کٹ (مختصر) علاج تنویم ہے خواہ یہ نیند آپ نے خود طاری کی ہو اور اپنے آپ کو صحت مند  
ہو جانے کی ترغیبات دی ہوں یا ترغیبات دینے والا کوئی عامل تنویم ہو۔۔۔۔۔  
یادداشت کی بجالی کا طریقہ ایک مرتبہ پھر دس نشین فرمایا۔ حافظے کو بروئے کار لانا  
کا طریقہ یہ ہے کہ آپ مرض یا معمول پر تنویمی حالت طاری کر کے حکم دیں کہ وہ شروع  
سے لے کر اب تک ماضی کی تمام اُلھنیوں، پریشانیوں، جذباتی صدموں اور روحانی  
حادثوں (شکاک) کی تفصیل جن سے فلاں اور فلاں اور فلاں مرض پیدا ہوا ہے۔  
ایک ایک کر کے بیان کرے۔ آپ معمول کے تمام بیانات قلمبند (یا ٹیپ ریکارڈ  
کے ذریعے محفوظ) کرتے چلے جائیں اور پھر جب معمول تنویمی نیند سے بیدار ہو تو سارے  
بیانات دہرا دیں، پڑھوا دیں یا سنوا دیں تاکہ وہ خود اپنے مرض کے اسباب سے واقف

ہو جاتے۔ چوں ہی وہ اپنی کسی نفسیاتی الجھن (مثلاً الجھانے خوف) بے وجہ غصہ... خواہ مخواہ کی مایوسی یا جھنسی کمزوری کے ذہنی اسباب) کے بنیادی سبب سے واقف واقف ہوا۔ اسے پتہ چلا کہ فلاں جاتی کشمکش کی جڑ بچپن کے کس ذہنی حادثے میں چھپی ہوئی ہے۔ اسے صحت نہونے لگے گی۔ اندھیری رات میں چھت سے لٹکتی ہوئی رسی پر سانپ کا شبہ ہوتا ہے اور آدمی ڈرنے لگتا ہے لیکن اگر روشنی کر کے اسے دکھا دیا جائے کہ یہ سانپ نہیں سٹی ہے تو ڈرنے والے کو اپنی حماقت پر ہنسی آنے لگے گی یہی حال نفسیاتی اور زخمی علاج کا ہے۔

## کردار اور ترغیب

ہم سلسل ترغیب و تلقین سے اپنے کردار روئے، اور عادات و اطوار میں مناسب تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں، ایک دیہاتی کہاوت ہے کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ پکڑتا ہے جو لوگ خر بوزوں کی کاشت کرتے ہیں یہ بات تو وہی بنا سکتے ہیں کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ پکڑتا ہے یا نہیں۔ البتہ یہ حقیقت ہم سب کے علم میں ہے کہ آدمی کی صحبت میں آدمی کا رنگ ضرور بدل جاتا ہے۔ ایک اور کہاوت سننے چلتے۔ ”تخم ناثیر صحبت کا اثر“ یعنی انسان دو چیزوں سے اثر پذیر ہوتا ہے نخست یعنی وراثت اور نسل سے! اور صحبت۔ و ہم نشینی یعنی سوسائٹی سے! مولانا روم فرماتے ہیں کہ:

صحبت صالح ترا صالح کند

صحبت طالح ترا طالح کند

یعنی نیک آدمی کے پاس اٹھنا بیٹھنا تجھے نیک بنادے گا اور بد آدمی کی صحبت تجھے بدی کی طرف مائل کر دے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ زبان، تہذیب،

لسل اور وطن کے تمام امتیازات اور نصیبات اس لئے وجود میں آئے ہیں، وجود میں آتے ہیں اور وجود میں آتے رہیں گے کہ ہم مسلسل ترغیب تلقین کے ذریعے اپنے کردار کو ایک خاص کردہ اور اجتماعی اور تہذیبی سانچے میں ڈھال لیتے ہیں۔ یہ عمل شعوری طور پر بھی جاری رہتا ہے غیر شعوری طور پر بھی اہم جن خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جس گھر اور گھر نے میں پیدا ہوتے ہیں، اس گھر اور خاندان کی عادتوں، عقیدوں، رسموں، اور نظریوں کو اپنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں، اپنے گھر نے کا ہر عمل ہمارے لئے خاموش ترغیب کی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں، باپ، بہن، بھائیوں اور دوسرے لوگوں کی ہر حرکت دیر پردہ ایک تلقین ہوتی ہے۔ جاؤروں کو بھی اسی طرح سدھایا جاتا ہے۔ جنگلی ہاتھیوں کو گھیر گھا کر سدھائے ہوئے پالتو ہاتھیوں کے گھلے میں شامل کر دیا جاتا ہے اور وہ خود بخود منگرفتہ رفتہ تربیت یافتہ ہاتھیوں کے طور طریقوں پر عمل کرنے لگتے ہیں۔ المٹر گھوڑے کو پالتو گھوڑے کے ساتھ تانگے میں جوت دیا جاتا ہے اور وہ ٹھوکریں کھا کر آستہ آستہ اپنا الٹرن چھوڑ کر شائستہ اور تعلیم یافتہ گھوڑے کی طرح عمل کرنے لگتا ہے۔ مختصر یہ کہ خوبزے سے لے کر آدمی تک جتنی مخلوقات ہے وہ سب کی سب صحبت کی تاثیر قبول کرتی اور ماحول سے مطابقت پیدا کر لیتی ہے۔ ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کا عمل انسانی زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ ہماری ذہنی صحت کا دار و مدار ہی اس چیز پر ہے کہ ہم کس حد تک ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ صلاحیت جس قدر نمایاں ہوگی، اُسی قدر ان کی ذہنی طور پر مٹائی اور غمیسی طور پر کامیاب زندگی بسر کریگا۔ ماحول کے سانچے میں ڈھل جانے کی قابلیت اور استعداد جس قدر کم ہوگی، ذہنی الجھنوں اور دماغی پیچیدگیوں میں اُسی قدر اضافہ ہوگا۔

اندازہ یہ ہے کہ پچھلے چند سال میں کم و بیش ایک لاکھ خطوط میری نظر سے ملے۔ یہ اندازہ عالمی ڈائجسٹ (جولائی ۲۰۰۲ء) کا ہے۔

مینا ۲  
گزر چکے ہیں۔ ان میں نصف خطوط طلبہ اور طالبات کے ہوں گے۔ اکثر طلبہ و طالبات کے خطوط کا مضمون (انداز بیان کے تغیر کے ساتھ) ایک جیسا ہوتا ہے۔ یعنی ہم مستقبل سے مایوس ہو چکے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ زندگی کس طرح بسر کریں.... حافظہ غائب ہوتا چلا جاتا ہے۔ ذہانت کی دھار کُند ہو رہی ہے۔

پھری ہو گئی روح کے آ رہا پار  
نہ لپچھو مرے ذہن کی کُند دھار

کسی کام میں جی نہیں لگتا عجیب عجیب خیالات آتے ہیں، خوفناک خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ذہن الجھ گیا ہے، مایوسی اور تیراری کے دو بے پڑتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ میں انہیں خود غریبی اور خود تنہی کا طریقہ سا کھلا دیتا ہوں یعنی منفی ترغیب کی جگہ ایک مثبت ترغیب اور خود غریبی کو AUTO-SUGGESTION کہتے ہیں۔ مثلاً میرا حافظہ غائب ہوتا چلا جا رہا ہے، یہ منفی ترغیب ہے مثبت ترغیب یہ ہوگی کہ:

میرا حافظہ تیر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ یہ سطور لکھ رہا تھا کہ اپنا ایک مضمون (۱۳ جولائی ۱۹۷۷ء) نظر سے گزرا، اس کا عنوان ہے "تنویم اور شپس بینی" عجیب عجیب کوششیں ہیں۔ انہیں بھی ملاحظہ فرماتے چلتے۔ طارق حمید لکھتے ہیں (یہ خط جولائی ۱۹۷۷ء کا ہے) کہ آج سے چند سال قبل میں نے اپنے چھوٹے بھائی پر تنویم نیند طاری کرنے کا عمل شروع کیا تھا۔ پھر اس عمل کو ترک کر دیا۔ مبادا، کوئی بچی یہ مسئلہ پیدا ہو جائے اور میں اس پر قابو نہ پاسکوں لیکن شوق پھر اُٹھ آیا ہے اور میں کامیابی کے ساتھ اپنے ایک دوست کو "ہینا ٹائز" کر رہا ہوں، اس سلسلے میں کتنی دلچسپ تجربے ہوتے اطلاعات عرض ہے۔

## مستقبل بہت ہے !

میں نے معمول پر تنزیہی نین رطاری کر کے اسے ہدایت کی کہ فلاں آکول میں جائے۔ معمول نے اسی حالت بے خبری میں جواب دیا کہ میں آکول میں پہنچ گیا ہوں سوال کیا گیا کہ اس وقت کون پڑھا رہا ہے۔ معمول نے جواب دیا کہ اس وقت محمد امین صاحب پڑھا رہے ہیں، پوچھا کہ سٹیڈسٹرکون صاحب ہیں؟ کہا کہ صاحب ہیں... یہ جوابات صحیح ثابت ہوتے۔ معمول سے کہا گیا کہ:

یہ سلسلہ نہیں سلسلہ ۱۹۸۰ء ہے، اب تم کیا دیکھ رہے ہو؟  
(سوال سے جواب سے ملاحظہ ہو)

معمول: میں اس وقت اپنے کو فوج میں لکھ رہا ہوں۔

عامل: تمہارا بے دوست سلطان اور لڑکیا کر رہے ہیں؟

معمول: وہ بھی فوج میں ہیں۔

اب تنزیہ کار یعنی طارق حمید نے اپنے بارے میں سوال کیا کہ:

میں کیا کر رہا ہوں؟

معمول: تم ایم ایس سی کر چکے ہو اور ہاں عباس بھی ایم ایس سی کر چکا ہے۔ عباس سے

میری ملاقات ستمبر ۱۹۷۵ء میں ہوئی تھی (واضح ہے کہ اس وقت معمول کا دفتر

۱۹۸۰ء کی سطح پر کام کر رہا ہے)

عامل: تم آج کل کہاں ہو؟

معمول: میں آج کل پشاور میں مقیم ہوں۔ بیوی اور تین بچے میرے ساتھ ہیں اور

والدین بھی!

عامل: یہ بتاؤ کہ آج کل پاکستان کے سیاسی حالات کیا ہیں؟



معمول: وزیر اعظم کی حکومت ہے۔

عامل: وزیر اعظم کا نام

معمول: یہ میں نہیں بنا سکتا۔

(اس کے بعد طارق حمید صاحب نے اپنے معمول کی دوپٹن گونیال نقل کی ہیں جو جناب ذوالفقار علی بھٹو اور شیخ نجیب الرحمن کے متعلق ہیں، اب ان پٹن گونیوں کے بارے میں صرف اتنا بتایا جاسکتا ہے کہ اس سال یہ دولٹن پٹن گونیال پوری ہو چکی ہیں) طارق حمید اپنے تنویمی تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں نے معمول سے سوال کیا کہ:

مینر پکھڑی رکھی ہے، تم اسی تنویمی حالت میں لیٹے لیٹے بتاؤ کہ:

صحیح وقت کیا ہے؟

معمول نے کھڑی دیکھی یعنی صحیح وقت بتا دیا، پھر معمول کو جھٹن دیا گیا کہ:

تم تنویمی نیند سے بالکل ہشاش بشاش اس اٹھو گے۔ لیکن جب میں مینر پٹن گونی تر ہاتھ ماروں گا (ٹھپ ٹھپ ٹھپ) تو پھر تنویم زدہ یا "مینا ٹارٹو" ہو جاؤ گے... معمول نے میری ہدایتوں پر ٹھیک ٹھیک عمل کیا اور جب میں نے مینر گونی مرتبہ پھتھنیا یا تو وہ پھر تنویمی نیند میں چلا گیا۔

## نیند کی حیرت انگیزی

تنویمی کیفیت میں معمول سے جو کرشمے صادر ہوتے ہیں، انہیں بجا طور پر خارق العادہ کے ضمن میں شمار کیا جاسکتا ہے۔ خارق العادات کے موضوع پر میں سلسلہ تفصیلات و مابعد النفسیات کے مضامین اور کتابوں میں جا بجا روشنی ڈال چکا ہوں۔ تنویم مصنوعی یا اختیار کی نیند کو کہتے ہیں نیند بچلے خود فطرت کا ایک حیرت انگیز مظہر ہے۔

آج تک نیند کی قابل اطمینان سہنی تشریح نہیں کی جاسکی اور نہ خواب اور تعبیر کے بارے میں کوئی تجربی علم وجود میں آسکا ہے خواب کی تعبیر جسے ”تعبیر رویا“ کہتے ہیں آج بھی اس عمدتہ فیض میں بھی ایک قیاسی علم ہے۔ حوالوں میں جو واقعات نظر آتے ہیں جو چیزیں دکھائی دیتی ہیں وہ چند علامتوں اور اشاروں پر مشتمل ہوتی ہیں، ان کی تشریح کا کوئی قابل اعتماد ذریعہ ہمارے پاس موجود نہیں جس طرح نیند کے عالم میں خواب نظر آتے ہیں اسی طرح اختیاری نیند (تنبوہی حالت) میں بھی انسانی ذہن طرح طرح کے مشاہدوں اور تجربوں سے دوچار ہوتا ہے۔ تنبوہی نیند کو پراسر کہا جاتا ہے۔ طبعی نیند بھی اس سے کچھ کم پراسر نہیں۔ آئیے ایک مختصر انجیز واقعہ سنائیں۔

## پراسرِ طبعی نیند

محرمی رئیس صاحب السلیات۔ میرا مسئلہ عجیب و غریب ہے۔ میں خود جب اس کے بارے میں سوچتا ہوں تو حیران رہ جاتا ہوں۔ نہیں یہ بات ناممکن ہے۔ تاہم اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے؟ میں جو کچھ لکھ رہا ہوں اسے آپ حرف بہ حرف صحیح سمجھیں آپ سلمان ہیں، میں یہ عجیب واقعہ خدا کو حاضر و ناظر جان کر عرض کر رہا ہوں۔

۱۵ اگست ۱۹۷۰ء کو اوار کا دن تھا۔ یہی ایک دوست لڑکی نے پکنک کی دعوت دی، یہ صاحبہ ایک سماجی کارکن اور ایک مشہور گھرانے سے تعلق رکھتی ہیں۔ کراچی یونیورسٹی کی طالبہ بھی ہیں۔ ہم چار آدمی اس پکنک میں شریک تھے، وہ، انکی سہیلی، اُن سے منگینتر اور میں خود۔ ہم ان صاحبہ کی سرخ مزدا کار میں روانہ ہوئے۔ راستے بھر ہی فلموں اور سیاہی حالات پر گفتگو ہوتی رہی۔ میں زندگی میں پہلی بار لڑکیوں سے بے تکلف ہوا تھا، اُن کس بے پہنچ کر ہم سمندر میں خوب نہاتے، کھانے پینے کا سامان بھی ساتھ تھا، بیئر بھی تھی۔ میں نے پہلی بار بیئر بھی پتی۔ ہم سب شام تک خوب خوش گپیاں کرتے رہے۔

یہ صامیہ ایک بڑے باپ کی بیٹی ہیں اور ان کے لئے یہ سب تفریحی ہنگامے روزانہ کے مشاغل کی حیثیت رکھتے ہیں۔ البتہ میں احساس گناہ میں مبتلا تھا۔ بہر حال ہم لوگ مغرب کے وقت گھر واپس آ گئے۔ یہ قصہ ختم ہو گیا، اب دوسرا قصہ سنئے۔ چند روز بعد تارکچہ یاد نہیں۔ رات کے وقت سو رہا تھا اسوتے میں محسوس ہوا کہ میں کاریں سفر کر رہا ہوں چند منٹ بعد کارا سیر لوپٹ کی حدود میں داخل ہو گئی۔ سوتے ہی میں خیال ہوا کہ رات کے ۱۲ بجے ہیں، میں مڑوے ہاؤس میں داخل ہوا.... مال خوبصورت لڑکیوں اور غیر ملکی سیاحوں سے بھرا ہوا تھا شہر کے کئی نامور لوگ محفلِ قص میں مغربی موسیقی کی دھن پر ناز ہے تھے، اچھل کود رہے تھے۔ پولیس کھلی ہوئی تھیں۔ جام شراب گردش میں تھے، یکایک مجھے وہی ہاؤس بے والی محترمہ دور سے نظر آئیں۔ بے اختیار میری طرف بڑھیں، جام شراب ان کے ہاتھ میں تھا۔ سلام دینا کے بعد انہوں نے ٹانگ واطر کے ساتھ وہی کارٹر اپیک مجھے دیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی، کتنا دلچسپ خواب تھا، چند روز بعد ان محترمہ سے ملاقات ہوئی تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ وہ اس واقعے کو جو خواب میں پیش آیا تھا، مزے لے لے کر بیان کر رہی تھیں، جب میں نے انکار کیا کہ میں کبھی مڑوے ہاؤس نہیں گیا۔ نہ محفلِ قص شراب ہوا، نہ وہی کارٹر نہیں پیا، تو انہوں نے ایک ادھماکے کو گواہ کے طور پر پیش کیا جو اس محفل میں موجود تھے۔ انہوں نے بھی مڑوے ہاؤس میں میری موجودگی کی تصدیق کی... سخت حیرت انگیز واقعہ! لیکن خاموش ہو جانا پڑا، تاہم جلس باقی رہی اور میں اس واقعے یا عجوبے کے بارے میں سوچنا رہا۔ ایک روز شرب میں اس ناقابلِ یقین گھنٹی کو سلجھانے کی کوشش کر رہا تھا کہ اونگھ گیا۔ نیت آ گئی۔ اب طلسم ہوشربا کا چوتھا منظر سامنے آیا۔ دیکھا کہ مڑوے ہاؤس کی محفلِ قص و سرود میں حاضر ہوں اور کراچی یونیورسٹی کی ان طالبہ کے بجائے جو مجھے پکنک پر لے گئی تھیں اور جنہوں نے پہلی بار

مٹو سے ہاؤس کی مجلسِ رندانہ میں میری نیزبانی کی تھی۔ کراچی کی ایک اور معروف و ممتاز خاتون، بعالمِ خواب اس محفلِ رندانہ میں میری ہمِ رقص ہیں۔ میں رات بھر اُن کے ساتھ شراب نوشی کرتا رہا، جب تک کھلتی تو اس خواب پر حیران ہوا لیکن پھر اپنے والی بات یہ کہ میری زبان پر شراب کی تخیلی تھی۔ گویا میں رات بھر سو کی پیتا رہا ہوں حالانکہ عملاً اپنے گھر میں بچے کمرے میں اپنے بستر پر بخواب تھا، یہ خواب دیکھ کر ذہن میں ایک اور گتھی سی پڑ گئی۔ یا الہی! یہ کیسے خواب ہیں؟ کیا کرشمے ہیں اور کیا معاملے ہیں؟ کوئی دو ہفتے کے بعد کراچی کی انہیں ممتاز اور معروف خاتون سے کسی محفل میں ملاقات ہوئی، انہوں نے بڑے خوشیلے سچے میں اس واقعے کا جو میرے لئے خواب کی حیثیت رکھتا تھا، تذکرہ چھیڑ دیا۔ میں حیران کہ آخر یہ کیا کہہ رہی ہیں؟ مگر انکار کیسے کروں؟ خواب کے مناظر جو پیشِ نظر تھے۔ اس طرح تیس صاحبِ خوابوں کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا، مہینے میں ایک بار کبھی دوبار خواب کی حالت میں مٹو سے ہاؤس جاتا ہوں۔ کیمرے دیکھتا ہوں۔ رقص کرتا ہوں، لطف اٹھاتا ہوں، شراب پیتا ہوں۔ اس وقت جسم پر نفیس ترین سوٹ پہنا ہوا ہے جو میں اپنی غربت کے سبب بھی پہن ہی نہیں سکتا، ان رقص رات بھر راجہ اندر کے اکھاڑے میں رقص و موسیقی اور شاید شراب سے بھی بہلاتا ہوں۔ صبح آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کور و زمرہ کے کپڑوں میں بسترِ خواب پر دراز پاتا ہوں۔ کیسا طلسماتی جگہ ہے یہ؟ وہ تخرمہ خیموں نے مجھے ہاؤس بے پرستیر ملائی تھی، ایک مرتبہ شرمکاتا کہ یہی تحقیق کہ کیا بات ہے تم رات کو ملتے ہو تو اعلیٰ ترین لباس میں ملتے ہو دن میں نظر آنے ہو تو معمولی کپڑوں میں! یہ کیا تضاد ہے؟ اب میں ان تخرمہ کو کیا بتاؤں کہ میں کبھی مٹو سے ہاؤس نہیں جاتا۔ نفیس سوٹ نہیں پہنتا، شراب نہیں پیتا، رقص نہیں کرتا۔ یہ سب کچھ خواب میں نظر آتا ہے۔ بیداری میں کچھ نہیں۔ آخر ان باتوں پر کون یقین کر سکے گا، بے شک یہ ناممکن یقینِ واقعہ ہے۔ یہ خط میں چوتھی جولائی

۱۹۷۲ء کو لکھ رہا ہوں۔ پہلی جولائی سنہ ۱۹۷۲ء کے دن میں ٹیلی ویژن پر فلم دیکھ رہا تھا کہ نیند نے آیا۔ خواب میں پھر وہی محفل، وہی منظر، وہی ماحول، وہی معاملہ، وہی نے خواری، وہی جانے پہچانے چہرے، وہی نفس، وہی سنگامہ، آنکھ کھلی تو کچھ بھی نہ پایا۔ خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا۔

جناب رئیس! یہ سب کچھ کیا جادو ہے۔ میں سوچ سوچ کر پاگل ہوا جاتا ہوں۔ کیا مجھ پر کسی آسیب کا سایہ ہے؟ یا پھر جو کچھ پیش آتا ہے حقیقت نہیں ہے، میں ایک بد نصیب نوجوان ہوں جو میں اپنی بد حالی کے سبب بیڑک سے زیادہ تعلیم حاصل نہ کر سکا۔ معمولی کاروبار کرتا ہوں۔ مگر عزت نفس قائم رکھنے کے لئے بڑے بڑے لوگوں سے تعلق پیدا کر لیتا ہوں۔ سیما جی کا مول یعنی سوشل ورک کے سلسلے ہی میں کراچی کی ممتاز و محروم خاتون (جو مڈوے ہاؤس میں میری میزبان تھیں) اور کینک والی مخمرہ سے ملاقات ہوئی تھی۔ یہ صاحبہ چونکہ مسیگر کی حالات سے واقف نہیں، اس لئے تصور کرتی ہیں کہ میں کسی مالدار اور نشین اہل خاندان سے تعلق رکھتا ہوں، کیونکہ بقول خود وہ مجھے مڈوے ہاؤس میں نفیس لباس زیب تن کئے۔ وہ کسی کے جام پوش کر کے فقص کرتے ہوئے دیکھتی ہیں اچھا۔ ایک قابل ذکر بات یہ کہ اگر خود کو شش کر دیں تو یہ مخمرہ بھی پیش نہیں آتا۔ رات رات بھر سوچتے سوچتے گزر جاتی ہے مگر بجز نیند خراب کرنے کے کچھ نہیں حاصل ہوتا اس نہ سمجھ میں آنے والے۔ کسی پر نہ گزرنے والے اور صفر میرے ساتھ پیش آنے والے طلسم ہوش ربانی واقعے کے سبب میں شہر کی عیاش اور متحول موسساتی کے ایک حلقے میں جو مڈوے ہاؤس میں الف لیلائی راتیں بسر کرتا ہے کان جانا پہانا جاتا ہوں، کہتی خواتین مجھے مڈوے کی نسبت سے جانتی ہیں۔ حتیٰ کہ ایک خاتون نے جن سے میری حد تک بعالم خواب اوطان کی حد تک بعالم بیداری ملاقات ہوئی تھی، اس حیرت انگیز تعارف کے سبب بہ اصرار اپنی سالگرہ کی تقریب میں مدعو کیا اور مجھے خواہ مخواہ ایک قیمتی تحفہ

اُن کی نذر کرنا پڑا۔ رئیس صاحب انیری عمر تیس سال ہے اور ہیں پاگل ہو جانے کی حد تک پریشان ہوں۔ یہ سب کچھ کیا ہو رہا ہے؟ خدا مجھے سمجھا دیجئے۔ یہ کیا اسرار ہیں؟ یہ کیا واقعات پیش آ رہے ہیں۔ میرا دماغ چل گیا ہے یا ایسا ہونا ممکن ہے۔ ان واقعات کے سلسلے میں آپ کا تجربہ بے حد وسیع ہے۔ میں خوفِ رسوائی کے سبب اپنا مکمل نام اور پتہ نہیں لکھتا صرف H.R یاد رکھیں۔

آپ نے آج۔ آر کا خط پڑھ لیا، وہ کتنے چکرا دینے والے تجربے سے دوچار ہیں۔ پھر اس واردات کیس (کا خلاصہ) سن کر لیجئے۔ اس کیس کا خلاصہ یہ ہے کہ گاہے گاہے آج۔ آر پر بین طاری ہوتی ہے تو وہ بحالتِ خواب اپنے کو مڑے ہاؤس میں نفیس ترین سوٹ زیب تن کئے بعض فلیشن ایل غورتوں اور عشرت پسند مردوں کے ساتھ دہسکی پیتے اور رقص کرتے دیکھتے ہیں، یہ کیفیت اختیاری نہیں بے اختیاری ہے۔ اس طلسمی خواب کے نظر آنے میں آج۔ آر کے ارادے کا کوئی دخل نہیں، وہ خود کتنا ہی چاہیں، کتنی ہی کوشش کریں یہ خواب نظر نہیں آتا بعض وقت اپنا تک کبھی بھی نیند طاری ہوتے ہی خود بخود اُن کا فریج کھلتا اور مڑے ہاؤس پہنچ جاتا ہے اور جب تک کھلتی ہے تو اپنے کو لستر پر پاتے ہیں۔

زہے مراتبِ خوابیکہ بہ زبیر دار السیت

اس حد تک یہ خواب معمولی واقعہ ہے۔ اس میں کوئی الوکھا پن نہیں محض خواب ہے اور خواب میں ہر آدمی ناممکن چیز کو ممکن ہوتے ہوئے دیکھ لیتا اور دیکھ سکتا ہے۔ واقعہ خواب کا عجیب حصہ یہاں سے شروع ہوتا ہے کہ ایک بار جب خواب میں وہ کسی پیتے پیتے آنکھ کھلی تو منہ کا مڑنا پانچ پایا جیسے ابھی ابھی وہ کسی کا گھونٹ لیا ہے۔

لے الف لیلہ میں ابو الحسن کے کردار کو یاد کر لیجئے۔ اس بے چارے پر بھی یہ گزری تھی۔

یہ ایک عجیب و غریب بات ہے کہ خواب میں پی جانے والی خیالی دسکی جاگنے کے بعد حقیقی دسکی کے منہ میں تبدیل ہو جاتے۔ خیر یہاں تک بھی اس خواب کی تعبیر تنوعی اصول سے ممکن ہے، البتہ اس تجربے کا حیرت انگیز پہلو یہ ہے کہ وہ جن لوگوں کے ساتھ بحالت خواب مڈ ڈے ہاؤس میں رخص کرتے اور شراب پیتے ہیں، وہ سچ ریح انہیں اپنے سامنے موجود دپاتے ہیں۔ ایک زندہ حقیقی، ٹھوس اور معروضی ختمے کی شکل میں حالانکہ یہ بے چارے گھر میں اپنے بستر پر لمبے لمبے لیٹے ہوتے ہیں، چنانچہ ان کے تعلقات ان تمام خوش باش خواتین و حضرات سے ہو گئے ہیں جن کے ساتھ سونے میں انہوں نے شراب پی اور رخص کیا تھا، واضح طور پر یوں سمجھئے کہ خواب میں H.R کے درجہ وجود ہوا ہے، ایک وجود جو اپنے گھر میں بستر پر لیٹا خواب دیکھ رہا ہے اور دوسرا وجود وہ جو... مڈ ڈے ہاؤس کی ہاؤس اور لوشائوش میں دوسرے جیتے جاگتے انسانوں کی طرح شریک ہے۔

یا الہی! یہ ماجرا کیا ہے؟

یہ عرض کیا تھا کہ بکشنر (ترغیبات) سے طاری ہونے والی نیند ہوا وہ طبع اور فاعلی نیند جس کے ہم عادی ہیں، ان دونوں میں دماغ کا عمل ایک حد تک یکساں ہوتا ہے۔ حامل معمول کو بکشنر و بتلہیہ کہ تم نے ابھی بھی دسکی پی ہے اور تمہاری زبان شراب کی لذت محسوس کر رہی ہے۔ معمول بے تامل اس لذت کو محسوس کرنے لگتا ہے۔ یا معمول کو دسکی کا پیگ دے کر یہ تیغیت کی جاتی ہے کہ یہ سادہ پانی ہے۔ پی لو معمول اس تلقین کے زیر اثر دسکی کو آب سادہ سمجھ کر نوش جان کر جاتا ہے اور اس کا ذرا سا بھی لٹہ محسوس نہیں ہوتا، یا معمول کو تلقین کی جاتی ہے کہ تم بیدار ہو کر یہ محسوس کر دے کہ میں نے دسکی پی ہے اور اس کا ذائقہ تمہاری زبان پر موجود ہوگا۔ تنویم کار جیسا کہتا ہے جو کہتا ہے، اس پر عمل ہوتا ہے، ویسا ہی ظہور میں آتا ہے۔ یہ تنویم کاری کا

عام تجربہ ہے اور عامل تنویم اس سے واقف ہے۔ آج۔ آر کے واقعے میں بطا ہر کسی تنویم کار کا وجود نظر نہیں آتا، ان پر قدرتی بینداری ہوتی ہے اور وہ سوتے میں عجیب عجیب کشتیوں سے دوچار ہوتے ہیں، اس واقعے میں تنویم کار خود آج۔ آر کو فرس کرنا پڑے گا، یعنی وہ خود ہی عامل ہیں خود ہی ممول خود ہی اپنے کو تلقین دیتے ہیں اور خود اس تلقین پر عمل کرتے ہیں۔ آج۔ آر کا دم ہمیشہ اس واقعے کو دہرا رہتا ہے، ذہن میں کسی واقعے کو مسلسل دہرانا، موزر غیب کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور پھر وہ ترغیب جادو کی طرح ممول پر غالب آجاتی ہے۔ آج۔ آر کی اپنی ترغیبات اُن کے لئے زبردست عامل تنویم کی حیثیت اختیار کر چکی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ اُن کا عامل تنویم (یعنی خود اُن کا اپنا نفس) اُن کے اختیار میں نہیں۔ یہ بات اُن کے بس میں نہیں کہ جب چاہیں سوتے میں اپنے کو مڑے ہاؤس پہنچا دیں اور وہاں خواتین و حضرات کے ساتھ شغل مے نوشی میں شریک ہو جائیں۔ ہوتا یہ ہے کہ آج آر کا اندرونی تنویم کار (وہی نفس یا لاشعور) جب مناسب سمجھتا ہے آج۔ آر کو حالت خواب میں محفل قص و مے میں لے جاتا ہے۔ اور وہ یہ ڈرامہ اتنی خوبی سے انجام دیتا ہے کہ جاگ جانے کے بعد اور جاگ جانے کے باوجود وہ خواب میں پی ہوئی و ہنسی کو تخلیقی کام و ذہن میں محسوس کرتے ہیں۔ یہ تو ہوئی اس تجربے کی وہ تشریح جو ایک ہینا لٹٹ کرے گا۔

## تقسیم شخصیت

اب آئیے نفسیات کی طرف انفسیات اس باب میں کیا کہتی ہے؟  
 نفسیات کے نقطہ نظر سے آج۔ آر۔ شیزوفرینیا یا تقسیم شخصیت کے مریض ہیں۔  
 بینداری یا شعور کی رو سے ممول ہوتے ہی اُن کی شخصیت کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔  
 شخصیت کا ایک حصہ بستر پر موجود رہتا ہے اور دوسرا حصہ مڑے ہاؤس میں سرگرم عمل



ہو جاتا ہے۔ تقسیم شخصیت کا مرض بیسویں صدی کی عام بیماری ہے۔ اس بیماری کے نتیجے میں انسانی ذہن مکمل طور پر دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ کبھی کبھی تو ایسا ہوتا ہے کہ ذہن یا شخصیت کے ایک حصے کو دوسرے حصے کی سرگرمیوں کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ مریض کی اصلی شخصیت پر جس سے دوسرا حصہ کٹ جاتا ہے، دوسری شخصیت اس طرح غالب آجاتی ہے کہ آدمی اپنی حقیقی اور اصلی ذات سے بالکل غافل اور بیگانہ ہو جاتا ہے۔ آپ نے بہت سے پاگل دیکھے ہوں گے جو اپنے کو مہدی موعود۔ خدا کا فرستادہ بادشاہ یا سائنس دان یا عیب داں یا کچھ اور عجیب و غریب چیز تصور کر لیتے ہیں۔ اور زندگی کا بیشتر حصہ اسی خیالی دنیا میں گزار دیتے ہیں، یہاں آدمی کی حقیقی شخصیت پر خیالی اور فرضی شخصیت اس قدر غالب آجاتی ہے کہ وہ خود اپنے کو پہچاننے سے قاصر رہتا ہے۔ میری نظر سے بہت سے لوگ گزرے ہیں جو دوسری شخصیت کے شکنجے میں جکڑے ہوئے تھے۔ حقیقی معنی میں ہر آدمی دوسری شخصیت کا مالک ہوتا ہے۔ عام آدمی کی حقیقی شخصیت بشرطیکہ وہ دماغی کمزوری میں مبتلا نہ ہو باوجود حقیقت پسند ہوتی ہے مگر اس باخود اور حقیقت پسند شخصیت کا ایک عنصر ادبی ہوتا ہے۔ جسے ہم اس کی خیالی شخصیت کے نام سے یاد کر سکتے ہیں جس سے وہ کبھی کبھی لطف اندوز ہوتا رہتا ہے۔ ہزاروں ایسے نوجوان نظر سے گزرے جنہوں نے زندگی کی کڑوی کسلی حقیقتوں اور رہنہ بے رحم سچائیوں کی تاب نہ لا کر اپنے کو خواب و خیال کی دنیا میں گم کر دیا تھا۔ وہ حقیقی دنیا سے منہ موڑ کر عالم خیال میں اپنے کو شہزادے، حکمران، سائنس دان، ادیب، شاعر، مؤرخ، فلسفی، آرٹسٹ اور ایک انقلاب انگیز انسان کے روپ میں دیکھتے تھے اور انہیں اس تصور سے گہرا قلبی سکون ملتا تھا۔ یہ دوسری شخصیت دوسری شخصیت ہے۔ اس شخصیت کی شکل عقل، شعور، حقیقت پسندی اور "کامن سنس" نے نہیں کی محض جذبات، خیالات

بنائیں۔  
خواہشات اور تصورات نے کی ہے۔ ہر شخص عمر کے کسی کسی حصے میں کسی نہ کسی وقت  
دہری شخصیت کے تجربے سے ضرور گزرتا ہے۔ جھوٹے پھولوں میں رہنا حقیقی شخصیت  
ہے اور محلوں کے خواب دیکھنا خیالی یا دہری شخصیت۔ اگر معاملہ اس حد تک ہے تو  
چند انٹرنیشنل کی بات نہیں صحت مند اور حقیقت پسند ذہن کو کبھی نہ کبھی خواب و  
خیال کی زندگی بھی بسر کرنی چاہیے۔

اچھا ہے دل کے ساتھ رہے پاسان عقل  
لیکن کبھی کبھی اسے تنہا بھی چھوڑ دے

لیکن اگر آدمی کی اصلی اور بنیادی شخصیت کمزور اور سگاف پذیر ہے تو سگاف  
پذیری کا مطلب یہ کہ اس میں دراڑ پڑ سکتی ہے تو پھر ایک نئی شخصیت وجود میں آ جاتی  
ہے اور رفتہ رفتہ اس قدر طاقت حاصل کر لیتی ہے کہ آدمی عالم خیال میں فقیر سے  
بادشاہ، عاشق سے معشوق اور بندے سے خدا بن جاتا ہے۔ ایچ۔ آر۔ دہری  
شخصیت کے مالک ہیں ورنہ یہ تجربہ پذیر پذیر ہی نہ ہو سکتا تھا کہ لیٹے لیٹے  
خواب خرگوش کے بھی مزے لے رہے ہیں اور مڑے ہاؤس کی رنگین محفلوں میں بھی  
شریک ہیں نفسیات کی روانہ اسی حد تک ہے کہ وہ ایچ۔ آر کو شیر و فریبا کا مرض  
قرار دے کر نفسیاتی طریقے پر علاج شروع کر دے۔ جہاں تک اس تجربے کے دوسرے  
حصے کا تعلق ہے یعنی ایچ۔ آر کی شخصیت کا ایک حصہ اپنے مرکز سے کٹ کر مڑے  
ہاؤس چلا جاتا ہے اور وہاں جو کچھ گزرتی ہے اس سے شخصیت کے مرکزی حصے پر جو کچھ  
موجود ہے برابر مطلع کرتا رہتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ایچ۔ آر کی شخصیت کا جزو "ب" محفلِ قص  
میں شراب پیتا ہے تو شراب کی تکھی اور اس کا مزہ شخصیت کا جزو "الف" بھی  
جو کچھ پر آرام کر رہا ہے محسوس کرتا ہے تو پھر اس تجربے کو نفسیات نہیں مابعد النفسیات  
کی روشنی میں دیکھنا چاہیے نفسیاتی علاج کی حدود شیر و فریبا پر ختم ہو جاتی ہیں

اس کے بعد مابعد النفسیات کی حدود شروع ہوتی ہیں۔ اخیر یہ موضوع (تقسیم شخصیت) اس کتاب کی حدود بحث سے باہر ہے۔ درحقیقت تنویم کا عمل بھی یہی ہے کہ وہ معمول کی شخصیت کو دو حصوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ ایک شخصیت معمول کی اپنی ہوتی ہے دوسری شخصیت عامل کی پیدا کی ہوئی ہوتی ہے۔ ترغیب و تلقین اور حکم و ہدایت کے ذریعے تنویم کار تنویم زدہ کی شخصیت کے ایک حصے کو اپنے زیرِ حکم لے آتا ہے اور پھر تنویم کی محضرے رونما ہوتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ بعض اوقات تنویم ترغیبات کے ذریعے معجز نما واقعات پیش آجاتے ہیں کہ نہ تلقین کرنے کو جی چاہتا ہے نہ انکار کی ہمت پڑتی ہے۔

## عبداللہ عامل

جالب سید، نواب شاہ اپنے گرامی نامے (۳ نومبر ۱۹۶۸ء) میں لکھتے ہیں کہ: سروسے دراز سے چند علمی موضوعات کے سلسلے میں آپ سے کچھ دریافت کرنا چاہتا تھا مگر مصروفیات اجازت نہیں دے رہی تھیں۔ امید والی ہے آپ میری علمی تشنگی دور فرماتے ہوئے معمول کے مطابق پوری توجہ سے جوابات عنایت کریں گے۔ غالباً دس یا گیارہ ماہ کی بات ہے کہ ایک عمر رسیدہ شخص کو والد صاحب ساتھ لے کر گھر آئے۔ اب وہ شخص شاید پنجاب کے کسی علاقے میں ہوگا اپنے کام دھندے میں مصروف! اس نے اپنے جن کمالات کا اظہار کیا۔ میں انہیں کا تذکرہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس واقعے نے درج ذیل سوالات ذہن میں پیدا کئے ہیں۔ سب سے پہلے اس نے ایک دس گیارہ سالہ بچے کو فرش پر لٹایا اور اس کی آنکھوں پر بیٹی باندھ دی۔ میں اور والد بزرگوار بھی اس موقع پر موجود تھے۔ ہاں یہ کہنا بھول گیا کہ اس کا نام عبداللہ ہے عبداللہ کے کہنے پر ہم نے درود شریف پڑھا اور

بچے پر پھونکا، اس کے بعد عامل یعنی عبداللہ نے بچے کو حکم دیا کہ  
”تصور کرو تم فلاں مقام پر ہو، پھر اپنے دوستوں کے ساتھ جا رہے ہو  
انہیں سلام کر رہے ہو، وہ جوابات دے رہے ہیں۔“

آہستہ آہستہ بچہ عبداللہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگا، اور سب کچھ بتاتے  
لگا۔ مثلاً اس نے اسکوئی کے بارے میں صحیح صحیح بتایا کہ میری باتیں طرف بلندنگ ہے...  
دائیں طرف کیکر کا درخت، سامنے لائبریری کی عمارت۔ پشت کی طرف کوارٹرز، غرض  
لڑکے کی کیفیت یہ تھی کہ باوجودیکہ وہ سویا ہوا نہ تھا مگر یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہوش میں تھا  
اس میں نہ جس بھٹی نہ حرکت! اس کا جسم اٹک گیا تھا۔ عبداللہ نے حکم دیا کہ اب تصور کرو  
کہ تم ایک خاص دربار میں ہو۔ بادشاہ سامنے بیٹھے ہیں۔

لڑکے نے تصدیق کی اور کہا کہ میں بادشاہ کے سامنے حاضر ہوں۔

بادشاہ کو سلام کرو، عبداللہ نے حکم دیا۔

لڑکے نے کہا کہ بادشاہ سلامت سلام کا جواب دے رہے ہیں۔ اب عامل نے  
لڑکے سے کہا کہ تم خواجہ خضر سے ملاقات کر رہے ہو۔ معمول بچے نے سر ہلا کر تصدیق کی  
عبداللہ نے کہا کہ خواجہ خضر سے کہو کہ کیا آپ ہمارا کام کر دیں گے۔ لڑکے نے کہا وہ کہتے ہیں  
کر دیں گے۔ اس کے بعد معمول سے کہا گیا کہ وہ خواجہ خضر کے ساتھ فلاں فلاں جگہ  
جاتے۔ چنانچہ لڑکے نے خواجہ خضر کے ساتھ جگہ جگہ کی سیر کی اور حیرت یہ ہے تیس صاحب  
کہ جہاں جہاں سے خواجہ خضر کے ساتھ بھیجا گیا وہاں کے حالات حرف بہ حرف صحیح بتاتے  
حالانکہ یہ وہ مقامات تھے جن سے لڑکا قطعاً واقف نہ تھا۔ پھر عبداللہ نے اپنے معمول  
سے کہا کہ حضرت خضر سے کہو کہ فلاں اور فلاں مرحوم کی روح کو طلب کریں۔ لڑکے نے  
حکم کی تعمیل کی اور خواجہ خضر کی وساطت سے روجوں کو بلا لیا گیا اور مرحومین نے اپنی  
زندگی کے سچے سچے حالات اور زندگی کے بعد کے حیرت انگیز تجربات بیان کئے۔

پھر ایک عجیب تجربہ کیا گیا۔ وہ یہ کہنے سے (جو نویکی حالت میں آنکھوں پر تپتی بند تھی  
بے سدھ پڑ گئی) کہا گیا۔

خواجہ خضر سے کہو کہ وہ فلاں اور فلاں زندہ آدمی کی روح کو طلب کریں۔  
خواجہ خضر نے زندہ آدمیوں کی روحیں طلب کر لیں اور ان سے سوال و جواب  
تشریح ہو گئے۔ زندہ اور مردہ افراد کی روح کو طلب کر کے ان سے چرچ کرنے کے علاوہ  
ہم نے محمول سے یہ بھی دریافت کیا کہ فلاں شخص کے دل میں کیا ہے؟ فلاں آدمی  
کیا سوچ رہا ہے؟ فلاں کی نیت کیا ہے؟ ہم نے ہر طرح آزمایا، ہر قسم کا تجربہ  
کیا اور پورے یقین و اعتماد سے کہہ سکتے ہیں کہ محمول نے نویکی حالت میں جو کچھ  
بتایا، جو کچھ بیان کیا، اس کا بڑا حصہ صحیح تھا۔ جب یہ سب کچھ ہو گیا تو عبداللہ نے  
لڑکے سے کہا کہ:

خواجہ خضر کا شکریہ ادا کرو۔

لڑکے نے شکریہ ادا کر دیا۔

پھر کہا کہ خواجہ خضر سے پوچھو کہ آپ کو کتنے روپے قبول ہیں؟

لڑکے نے کہا کہ پانچ روپے۔

چنانچہ خواجہ خضر کا نذرانہ پانچ روپے عبداللہ تنویم کار کو ادا کر دیا گیا، ان  
نہم کرشمہ راستیوں کے بعد عبداللہ نے بچے کو (جو دستور فرش پر زندہ لاش کی صورت  
میں پڑا تھا) نارمل حالت میں لانے کی کوشش شروع کر دی، اس کی آنکھوں پر  
جو تپتی باندھی گئی تھی، کھول دی اور وہ بن بھی نکال لی جو بچے کے ہاتھ میں عبداللہ  
نے یہ دکھانے کے لئے چھپوٹی تھی کہ اس کی قوت احساس بالکل ختم ہو گئی ہے۔

ان واقعات کے اعادے کے بعد سید جالب لکھتے ہیں کہ:

عبداللہ کی حالت یہ ہے کہ وہ اُٹھ، جاہل اور دیہاتی ہے۔ اس سے

لکھنا پڑھنا نطعی نہیں آتا، گھٹیا ذوق رکھتا ہے۔ طرہ یہ کہ بارش ہے۔ نماز کی ہے۔ کسی قدر سحر، بے پناہ گہمی اور گندہن، ادنیٰ درجے کی شخصیت کا حامل اس شخص کے کمالات ہم لوگوں کے لئے ملتے ہیں۔ ابا جان علومِ مخفیہ سے بے حد ذوق رکھتے ہیں اور اس معیارِ کارشمے کی علمی اور تحقیقی وضاحت چاہتے ہیں۔ میں اپنے منتشر مطالعے کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ ان واقعات کا تعلق اسپرٹچول ازم اور مینا ٹرم سے ضرور ہے۔ بہر حال یہ تئیر اقبال ہے، صحیح فیصلہ تو آپ ہی کر سکتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس شخص کے علم کی حقیقت کیا ہے؟ صحیح مشورے۔ ماضی کے متعلق بہت اطلاعات مستقبل کے بارے میں ٹھیک ٹھیک پیش گوئیاں، حال کے بارے میں نصیحتیں اور فہمائشیں زندہ اور مردہ روجوں سے بات چیت۔ صحیح واقعات کی نشاندہی۔ آخر یہ سب کیا ہے؟ ان چیزوں کی لشرنگ کس طرح کی جائے؟ کیا ان واقعات کا تعلق روحانیت سے ہے؟ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بچہ ان تمام حالات و واقعات سے قطعاً بے خبر ہے، اسے اس کیفیت میں خواہ مخواہ خضر نے خانہ کعبہ۔ بیت المقدس۔ مسجد اقصیٰ۔ اور جنت و دوزخ کی سیر کرائی مگر معمول کو کچھ یاد نہیں، اب ایک اور بد نصیبی حملہ ہو۔ عبداللہ کے اس تجربے کے نو مہینے بعد بحیثیت جواب نویس درجے میں ہے، ایک عجیب و غریب مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ جب وہ کسی وقت غصے میں ہوتا ہے تو اس پر دورہ سا پڑ جاتا ہے۔ عجیب اول فول بکتا ہے۔ زور زور سے چخاں مارتا ہے۔ جسم سرد پڑ جاتا ہے۔ رنگ پھلا ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں دے دے مارتا ہے۔ میراجیال ہے کہ اس میں شدید اثر پذیری کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ یہ دورہ اب تک دو مرتبہ پڑ چکا ہے۔ بچے کو ہوش میں آنے کے بعد دو سے کی بھی کوئی بات یاد نہیں رہتی

جالب سید (صفدر علی شاہ اصل نام ہے) کا یہ خط پڑھنے کے بعد میں

نے اُن سے کچھ وضاحتیں طلب کیں۔ ان رضاحتوں کے جواب میں انہوں نے لکھا کہ: آپ نے دریافت کیا ہے کہ عبداللہ کے معمول لڑکے کے تنہائی حالت میں روحوں سے جو گفتگو کی جاتی، اس کی تفصیل سے مطلع کیا جاتے۔ اب میں یہ بھی انکشاف کروں کہ معمول میرا حقیقی چھوٹا بھائی ہے۔ دوسری بات یہ کہ عامل لڑکے کی وساطت سے خواجہ خضر سے سوال و جواب کرتا تھا۔ سم نے پوچھا کہ یہ خواجہ خضر کون ہیں؟ تو عبداللہ نے بتایا کہ یہ ایک جن ہے (جو خواجہ خضر کے نام سے جواب دیتا ہے) معمول لڑکے کا حقیقت اس جن کا آلہ کار تھا۔ عبداللہ لڑکے کو مخاطب کر کے سوال کرتا اور خواجہ خضر نامی جن لڑکے کی زبان سے اس سوال کا جواب دیتا۔ یہ بات تعجب انگیز ہے کہ بعض ایسی باتوں کا انکشاف لڑکے کی زبان سے جن نے کیا جس کا علم نہ عامل کو تھا نہ وہ جواب دہا ہے وہم و گمان میں آسکتا تھا، مثلاً اباجان نے سوال کیا کہ بڑے بیٹے کی شادی کہاں کی جائے؟ جواب ملا کہ در کی خالہ کی اکلوتی بیٹی سے! دریافت طلب امر یہ ہے کہ اس نے بیٹورہ کس بنیاد پر دیا۔ حالانکہ ابھی تک متعلقہ اور متذکرہ لکھنے کے نسبت کوئی رائے طے نہیں کی گئی۔ دوسرا سوال میرا تھا۔ میں صنعتِ چشم میں مبتلا ہوں۔ جواب دیا گیا کہ یہ سہرا قدرتی ہے اور اس کے دور ہونے کا امکان نہیں۔ صرف گرم اشیا سے پرہیز کریں۔ اب اس جن نے معمول کی معرفت جو گفتگو کی جو نصیحتیں ارشاد فرمائیں، اُن کا خلاصہ سن لیجئے۔ اباجان کو نصیحت کرتے ہوئے کہا کہ:

آپ حج کا ارادہ ملتوی کریں۔ پہلے بچوں کی شادی ضروری ہے۔ یہ نہیں تو بڑے لڑکے کی شادی ضرور کریں۔ بڑے لڑکے کی شادی خالہ کی اکلوتی لڑکی سے کی جائے۔ آخرت کے بارے میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے خواجہ خضر (جن) نے کہا کہ مجھ سے چند گناہ سرزد ہوتے تھے جن کے سبب عالم ارواح میں میری ترقی ٹوک گئی ہے، آپ لوگ ہر شب جمعہ میں میری ترقی مدارج کے لئے سورۃ یسین پڑھا کریں۔ اباجان سے کہا کہ

اپنے سب سے چھوٹے بھائی کا خیال کھیں جو پاک پٹن میں مقیم ہے۔ اس کے بعد معمول کے توسط سے جن سے کہا گیا کہ اسے جنت میں داداجان کی روح کے پاس لے جاؤ۔ معمول نے کہا کہ میں جنت میں ہوں۔ داداجان سامنے موجود ہیں:

داداجان کا حلیہ بیان کرو (معمول کو ہدایت کی گئی)

لڑکے نے داداجان کا صحیح صحیح حلیہ بیان کیا۔ پھر کہا کہ وہ چوروں میں گھرے ہوئے ہیں۔ پھر اس نے جنت کے چلوں اور نہروں کا ذکر کیا، داداجان نے معمول کے ذریعے۔ ابا جان اور والدہ کو دعائیں بھیجیں۔ اس کے بعد معمول سے کہا گیا کہ عالم ارواح میں مرحوم مامول زاد بھائی تصدق حسین سے رابطہ پیدا کرو۔ معمول نے مرحوم سے رابطہ پیدا کیا۔ ہم نے بھائی تصدق حسین سے درخواست کی کہ وہ اپنی بیوی کو معاف کر دیں۔ معمول نے کہا۔ وہ کہتے ہیں اس نے لڑائی جھگڑوں سے میری زندگی تلخ کر دی تھی، پھر اپنی زیادتیوں کی تلافی نہیں کی، لہذا میں اسے معاف نہیں کر سکتا۔ پھر سوال کیا گیا کہ آپ کی موت کس طرح آئی؟ مرحوم نے معمول کے ذریعے جواب دیا کہ میری کارِ درخت سے ٹکر لگتی تھی۔ سسر اور بیٹی پر خرم آئے اور ہسپتال پہنچنے سے قبل روح جسم سے نکل گئی۔ معمول نے مزید بتایا کہ تصدق حسین جنت میں سرخ کپڑے پہنے ہوئے ہیں کیونکہ ان کی موت خونی حادثے سے ہوئی تھی پھر سوال کیا کہ بھائی بشارت کی روح کو بلاؤ۔ یہ ماشاء اللہ بقیہ حیات ہیں اور اچھی پوری طبیعت میں زیرِ تعلیم (انہوں نے کہا کہ میں ٹھیک ٹھاک ہوں۔ پرسوں اسی نے مجھے سڑوے کا ڈرافٹ بھیجا ہے) (یہ فیصل حرفِ ہر حرف درست تھی) پوچھا خالہ جان کہاں ہیں؟ کیا کر رہی ہیں؟ معمول لڑکے نے جن سے معلوم کر کے بتایا کہ وہ لائل پور میں اپنے مکان کے اندر بادچی خانے میں بیٹھی آگ کو بھی پکھا رہی ہیں (بعد کو ان تمام اطلاعات کی تصدیق کر لی گئی)

یہ تمام تفصیلات جالب سید نے اپنے دوسرے خط میں بیان کی ہیں۔



یقیناً یہ ایک نوجوی کیس ہے۔ عیالِ شہد کی حیثیت تنہا کار کی ہے اور دس بارہ سال کے بچے نے معمول کے فرائض انجام دیئے، اس موقع پر یہ عرض کر دینا مناسب ہے کہ دس بارہ یا چودہ پندرہ سال تک کی عمر کے بچے بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، کیونکہ ان میں مزاحمت کی قوت کم اور اثر پذیریری کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی حال بالعموم عورتوں کا ہے، وہ بھی اعصابی طور پر پنازک دماغی اعتبار سے تختل آفریں اور مزاحمتیں ہوتی ہیں۔ لیکن ہر بچہ یا عورت کی حساسیت کا پیمانہ یکساں نہیں ہوتا، یہاں بھی فرق مراتب پایا جاتا ہے۔ کوئی زیادہ حساس کوئی کم۔ جالب سید نے اپنے جس بچے کا ذکر کیا ہے، اس کے اندر پہلے ہی سے اعصابی حساسیت موجود تھی، چنانچہ تنہا عمل کے بعد اس پر سٹریا کے سے دور بڑھنے لگے۔ میں نے ایچ۔ آر کے تجربے پر بحث کرتے ہوئے تقسیم شخصیت کا ذکر کیا تھا کہ معمول کا ذہن تنہا حالت میں دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ اس لڑکے کی بھی یہ حالت تنہا ہی کیفیت طاری ہوئی۔ اس کی شخصیت کے دو حصے ہو گئے۔ شخصیت کا ایک حصہ آنکھوں پر ٹپی باندھے سامنے فرش پر لیٹا تھا اور ذہن کا دوسرا حصہ خواجہ خضر نامی جن کے ساتھ نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتا پھر رہا تھا، کبھی عالم ارواح میں جا نکلتا، کبھی جنت میں جا گھسا۔ کبھی لڑکوں کے دلوں کے راز معلوم کر لیتے۔ کبھی تقبل میں حبت لگا دی۔ کبھی ماضی کو کھنڈال آیا، یہ کہنا کہ معمول نے واقعی کسی جن سے رابطہ پیدا کر لیا تھا اور وہی جن اسے دنیا و عقبی میں لئے لئے پھرتا تھا۔ قبل از وقت ہے۔ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ خواجہ خضر کوئی اور نہ تھے بلکہ خود معمول کے ذہن کا کٹا ہوا حصہ خواجہ خضر کا پارٹ ادا کر رہا تھا انسانی نفس بڑی پراسرار چیز ہے اور ابھی تک ہم قطعیت کے ساتھ اس کے بارے میں کچھ نہیں جانتے خواجہ خضر..... عالم ارواح۔ دوسروں کے دلوں کے راز جان لینا۔ آنے والے واقعات کی ہٹیک ہٹیک پیش گوئی کرنا، ماضی کی واردات صاف اور صریح طور پر دہرا دینا۔ جنت میں وادیاں جن کی روح سے ملاقات، ان سے گفتگو، بہشت

میں تصدق حسین کا سرخ کپڑے پہنے نظر آتا، یہ نفس انسانی کی ڈرامہ بازی اور کشمکش آرائی ہے معمول کہیں آیانہ کہیں گیا صرف یہ ہوا کہ تنوکی حالت میں اس کے ذہن کے دو ٹکڑے ہو گئے۔ ایک ٹکڑا بہرونی دنیا (یعنی عامل وغیرہ) سے وابستہ رہا اور ذہن کا دوسرا ٹکڑا، زمان و مکان کی سطح سے بلند ہو کر تصورات کی دنیا میں جا پہنچا۔ تصورات کی دنیا میں معمول کو حقیقت و دورخ۔ خانہ کعبہ۔ مسجد نبوی اور عالم ارواح۔ غرض وہ سب کچھ نظر آ گیا جو اشاروں، شبیہوں، علامتوں اور استعاروں کی شکل میں ہمارے نفس کے اندر موجود ہے۔ ان تجربات و شہادت سے معلوم ہوتا ہے کہ ساری کائنات کا ذہن اور نفس ایک ہے جس طرح یہ پوری کائنات اٹم سے ٹھوڑی آتی ہے پھر اس بنیادی مادے نے بہت سی شکلیں اختیار کر لیں۔ مثلاً بے شمار عناصر ان ایٹموں سے وجود میں آ گئے۔ اسی طرح کائنات کا ”نفس کلی“ ایک ہی ہے اور ہر شخص کے وجود میں اس نفس کلی کی ایک شاخ بچی ہوئی ہے۔ اس شاخ کو ہم اپنا یا انفرادی نفس کہتے ہیں۔ میں کہنا ہوں کہ میرا ذہن یہ سوچ رہا ہے میری جھنگ ”میرا ذہن“ کہنا ٹھیک ہے۔ لیکن دراصل یہ کائناتی ذہن ہی کا ایک عمل ہے جو میری سوچ کی شکل میں مجھے محسوس ہو رہا ہے۔ بجلی گھر سے کروڑوں اربوں برقی مقوتے برقی تاروں کے ذریعے پیوستہ ہیں۔ جول ہی بجلی گھر سے برقی کرنٹ دوڑتی ہے تمام مقوتے جگمگانے لگتے ہیں۔ یہی حال کائناتی ذہن کا ہے۔ کائناتی ذہن میں لا محدود تصورات موجود ہیں۔ ہمارا اور آپ کا ذہن اسی نفس کلی سے استعارے۔ تشبیہیں۔ تصورات و خیالات اخذ کرتا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ یہ سب کچھ اسی کی دریافت ہے حالانکہ:

آئے ہیں غیب سے یہ ضایں خیال ہیں  
نفس کلی (جسے نفسیات کی اصطلاح میں اجتماعی لا شعور کہتے ہیں) نہ زمانے

کی زنجیروں سے پابند ہے، نہ مکان کی حدود میں قید۔ یہ نہ حال سے تعلق رکھتا ہے نہ معاشی سے نہ آج سے نہ کل سے۔ انفس کلّی کی ایک شارع ہمارے اندر بھی جگہ گارہی ہے جسے ہم اپنا نفس کہتے ہیں عقل کل کا ایک برتہ ہمارے اندر بھی جلوہ گر ہے جسے ہم اپنی عقل سمجھتے ہیں، انسانی زندگی کی اپنی ضرورتوں اور مصائب کا تقاضا یہ ہے کہ اس کا ذہن، کچھ حدود میں رہ کر کام کرے۔ اگرچہ ہر برتنی قیمتہ تار کے ذریعے، بجلی گھر سے پیوست ہوتا ہے جس میں ہمیشہ بجلی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن بجلی کے عام استعمال کے لئے سوچ ضروری ہے تاکہ ہم جب چاہیں مقصد کو روشن کر دیں، جب چاہیں بجھا دیں ہمارے ذہن کے سوچ علمی زندگی کے ہاتھ میں ہیں، اگر ہمیشہ ہمارا رابطہ کائناتی ذہن سے بے روک ٹوک قائم رہتا تو ہم علمی زندگی نہ بسر کر سکتے۔ ہم میں انفرادیت نہ پیدا ہوتی ہم اپنا ذاتی شخص نہ کر سکتے۔ قطرے کے اپنے شخص کے لئے ضروری ہے کہ اسے سمندر سے الگ کر لیا جائے۔ ذرے میں انفرادیت پیدا کرنے کے لئے لازمی ہے کہ اسے ریگزار سے اٹھالیا جائے۔ یہی حال میرا اور آپ کا ہے، میں اور آپ ”میں“ اور ”آپ“ اکی وقت بن سکتے ہیں، جب ہم کائنات کی مطلق انار یعنی ہم گہیر میں سے بظاہر الگ ہو جائیں۔ اگرچہ ہماری عقل، عقل کل ہی سے بڑھتی ہوئی ہے اور یہ چراغ اسی منہج نور سے آفتاب ضیاء کرتا ہے۔ تاہم عقل کی آنکھوں پر گھوٹے کی طرح اندھیاری چڑھا دی گئی ہے تاکہ وہ عملی زندگی کے راستے پر ادھر ادھر کھٹکے بغیر بے مکان چلنا ہے۔ اگر عقل کی آنکھوں سے اندھیاری اٹار دی جائے تو انسان ایک لمحے کے لئے بھی اپنا شخصی وجود باقی نہیں رکھ سکتا ہمارے شخصی وجود کا تعین صرف اسی طرح ہو سکتا ہے کہ ہم زمان و مکان کی پابندیوں میں رہ کر دوسرے کی زندگی بسر کریں۔ نیکی حالت میں بسا اوقات وہ پرے اٹھ جاتے ہیں جو انفرادی ذہن اور کائناتی ذہن کے درمیان حامل ہیں اس لئے حامل ہیں کہ انفرادی ذہن اپنے

ہیٹاؤں میں  
نظام ہر الگ وجود کو باقی رکھ سکے۔ تنویمی استنراق طاری ہوتے ہی جالب سید کے چھوٹے  
بھائی کا ذہن نفس کشی سے وابستہ ہو گیا اور اس نے حیرت انگیز کمالات دکھانے شروع  
کر دیے، جہاں تک عبداللہ عامل کا تعلق ہے تو وہ بے شک بازاری ہینڈلر ہے  
مکتوب نگار کے الفاظ میں شخص ”اجڈ“ جاہل اور دیہاتی بھی ہے، بارش ہے،  
مسخرہ ہے۔ لکھنا پڑھنا قطعاً نہیں جانتا، نمازی ہے۔ مگر کسی قدر مسخرہ، بے پناہ گہمی  
کنڈ ذہن اور ذہنی درجے کی شخصیت کا حامل، بے شک عبداللہ عامل فن تنویم کی  
ابجد سے ضرور واقف ہے۔ لیکن اس میں کوئی روحانی کمال نہیں، اس نے صرف  
لوط کے پر تنویمی نین طاری کر دی اور پھر تمام ڈرامائی مناظر معمول کے ذہن میں پیدا ہونے  
لگے۔ دربار کا سجننا، بادشاہ کا آنا۔ خواجہ خضر اور جن۔ یہ سب معمول کے ذہن کی پیداوار  
ہیں۔ پرانے زمانے میں تنویم کا راضرت ارواح کی محفلیں سجاتے تھے تو اسی قسم کی  
ترغیب و تلقین کیا کرتے تھے۔ بارہا میں نے اس قسم کی محفلوں میں شرکت کی ہے معمول  
پر جو یہی استغراق یا بے خودی کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ دیکھو  
وہ مہتر آ رہا ہے۔ مہتر آ گیا۔ مہتر جھاڑ دے رہا ہے۔ فرش بچھا دیا گیا۔ تخت لایا گیا۔ بادشاہ  
سلامت شریف لایا ہے۔ معمول ہر ترغیب و تلقین پر ہاں ہاں کہتا چلا جاتا تھا اور  
بھیر عامل و معمول کے درمیان سوالات و جوابات شروع ہو جاتے تھے۔ ان چیزوں میں  
کوئی گہرائی نہیں صرف ڈرامہ سازی ہے۔ اگر بادشاہ کی محفل نہ سجاتی جاتے۔ موکل یعنی  
خواجہ خضر کا خیالی اور مثالی کردار نہ پیدا کیا جاتے تب بھی تنویمی حالت میں معمول تنویم کار  
کے سوالات کا معقول جواب دے گا۔

## شفایہ درجہ ترغیب

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ تنویم کاری کا انحصار ترغیب دینے اور ترغیب قبول

۱۰۰  
 کرنے پر ہے۔ تنوکی علاج کے بعض پہلوؤں پر پہلے صفحات میں روشنی ڈالی جا چکی ہے، اب ایک تازہ خط کے چند اقتباسات ملاحظہ کیجئے۔ ممتاز الحق (ارشاد الہی روڈ نزد ملیرنگی، ملیہ کالونی کراچی) اپنے خط مورخہ ۱۶ جون ۱۹۷۷ء میں لکھتے ہیں کہ: مورخہ ۱۳ جون ۱۹۷۷ء کو عمل تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون نظر سے گزرا آپ کی ہدایت پر عمل کر کے میں نے ایک ہی دن میں خاصا فائدہ حاصل کیا، اب آپ میری کیفیت سن لیجئے۔ میں پچھلے دس بارہ سال سے دتے کا مرض ہوں، اس زمانے میں ہزاروں طرح کی دوائیں استعمال کیں۔ ایلوپیتھک علاج زیادہ کیا، یہاں تک کہ امینو فلین گلوکوز کے ساتھ استعمال کی۔ انتہا یہ ہے کہ جب کثرت استعمال سے دوائیں بے اثر ہو جاتی تھیں تو علاج اس مرض کی آخری دوا ACTH تک استعمال کرتے تھے۔ ہمیشہ اس قسم کے دوروں میں ACTH نے ہی فائدہ کیا، اس زمانے میں برابر BROVON، ASTHMA, INHALANT اور ASMAC-TAB کا استعمال رکھتا تھا۔ یعنی ان دواؤں کی عادت سی پڑ گئی تھی۔ دور نہ ہونے کی حالت میں بھی تقریباً چار سے لے کر چھ گولی تک ASMAC کی چوبیس گھنٹے میں کھا لیتا تھا۔ تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون پڑھنے کے بعد تیرہ جون کی شام کو دتے کا ہلکا ہلکا دورہ شروع ہوا، بجائے اس کے کہ میں کوئی دوا استعمال کرتا، یہ خیال آیا کہ کیوں نہ تیس امرہوی صاحب کی ہدایات کو آزما جاؤں۔ شاید اللہ تعالیٰ نے اسی میں میری شفا رکھ دی ہو۔  
 شام کو تقریباً سات بجے اندر سے کمرہ بند کر لیا...  
 تکلف کے سبب کیونکہ لیٹ نہ سکنا تھا، اس لئے بٹھ کر یہ ترغیب دہانی شروع کی کہ میرا سینہ بہت کشادہ ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے کوئی بیماری نہیں۔ میرے پیچھے بچے بخوبی کام کر سکتے ہیں AIR SACS (INFUNDI BULLEMS) میں کافی آکسیجن موجود ہے۔ میرا سن زیادہ گہرائی کے ساتھ اندر جارہا ہے۔ اس دوران

میں برابر تکلیف ہوتی رہی۔ لیکن میں اسے برداشت کرتا رہا، آپ یقین کریں دو تین منٹ گزے ہوں گے کہ وہ آواز جسے ڈاکٹروں کی اصطلاح میں VISIBLE SOUNDS (OF BRITHING) کہتے ہیں ختم ہو گئی اور حقیقتاً سانس آسانی نکلنے اور کھینچا جانے لگا اس نمایاں فائدے سے تنویم پریسیکٹر اعتقاد میں اضافہ ہو گیا ہے۔ تین روز سے یہ عمل جاری ہے اور اتنا ہو گیا ہے کہ جب اور جہاں چاہوں اپنے کو ”ہینڈ آؤٹ“ کر لیتا ہوں۔ حد یہ ہے کہ میں نے آج صبح (۱۶ جون) لوکل ٹرین کے بھرے ہوئے ڈبے میں آزمائش کی خاطر آنکھیں بند کر کے یہی عمل شروع کیا، یعنی یہی ترغیب دہرانی شروع کی کہ میرا سینہ کشادہ ہو گیا ہے اور سانس باقاعدگی کے ساتھ اندر آ رہا ہے اور خارج ہو رہا ہے اور ہوا کی نالیوں میں ہوا بھری ہوئی ہے، اس کے فوری اثرات رونما ہوئے....

ترغیب دہراتے ہوئے پھیپھڑوں کا خیالی خاکہ نظروں کے سامنے آ گیا اور پھر نیند آ گئی۔ تقریباً پندرہ منٹ کے بعد آنکھ کھل گئی۔ ان چار دن میں دوا کا استعمال خود بخود کم ہو گیا ہے۔ پپ بھی دن میں شکل سے ایک مرتبہ استعمال کرتا ہوں، آغاز تو بہت اچھا ہے۔ خدا کرے کہ انجام بھی بخیر ہو، آپ تمام مریضوں تک میرا یہ پیغام پہنچا دیں کہ وہ خود ترغیبی کے ذریعے (یعنی اپنے کو شفا یاب اور صحت مند ہونے کی مسلسل ترغیبیں دینا) امر اہل پر غالب آنے کی کوشش کریں۔

## تنویمی تحلیل نفسی

تنویمی علاج کا ایک طریقہ ”تحلیل نفسی“ بھی ہے یعنی ذہن کی ٹٹول نفس کی جانچ، پرکھا اور اپنے باطن کا غیر جانبدارانہ مطالعہ، اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول سے پہلے سانس کی مشق کرائی جاتے مشق نفس دوز یا متبادل طرز نفس، سانس کی مشق کے بعد معمول کو تنویمی ترغیبات دی جاتی ہیں کہ تم سو رہے ہو، مہتیں بند کر رہے ہو تمہارا

دماغ بوجھل ہو رہا ہے، جیساں پرلکھی تنویری کیفیت طاری ہو جاتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ اس وقت اس کے ذہن میں خود بخود جو خیالات آ رہے ہیں، خود بخود کی شہر طوفانی ہے انہیں بے کم و کاست یا گھٹائے بڑھائے بغیر جوں کا توں بیان کرتا چلا جائے تحلیل نفسی کی بنیادی شرط یہ ہے کہ معمول یا مریض سوچ سوچ کر اپنی ذہنی کیفیتیں نہ بیان کرے، بلکہ غالب کے اس شعر پر عمل کرے کہ:

بک رہا ہوں جنوں میں کیا کیا کچھ  
کچھ نہ سمجھے خدا کرے کوئی

یعنی معمول یا مریض کسی ترتیب منسوب، سوچ بچار، فصد ارادے اور اختیار کے بغیر وہ سب کچھ بیان کرتا چلا جائے جو اس کے دل پر گزر رہی ہے، اگر فقرے بے ترتیب ہوں، بھل ہوں، بے معنی ہوں، بے جوڑ ہوں، تو انہیں جوڑنے کی کوشش نہ کرے۔۔۔ ایران کی، توران کی، ادھر ادھر کی، جتنی بے تکی باتیں اس کے ذہن دماغ اور خیال میں آئیں انہیں سوچے سمجھے بغیر دہراتا چلا جائے۔ اگر تحلیل نفسی یعنی ذہنی کیفیت کے بیان میں مریض یا معمول نے اپنے ارادے کو دخل کر دیا اور وہ سوچ سوچ کر، ٹھہر ٹھہر کر، رک رک کر، جاچ تول کر، رد و داد دل بیان کرنے لگا تو پھر تحلیل نفسی کا عمل بیکار ثابت ہوگا، یہ فرض تو معالج نفسی یا تنویم کا رکالہ ہے کہ وہ اس کے بے تکی بیانات میں ٹمک اور بے ربط گفتگو میں ربط تلاش کرے۔ تنویم اور تحلیل، ان دونوں کا طریق کار یہ ہے کہ لاشعور میں جو یادیں دینی پڑی ہیں انہیں شعور میں لایا جائے، لاشعوری یارین بظاہر بے ربط ہو کرتی ہیں، لاشعور منطقی استدلال سے ناواقف ہے۔ لاشعوریں خیالات کی لڑیاں اپنے طریقے سے پروٹی پروٹی ہوتی ہیں، ان میں عقل کا دخل نہیں ہوتا، وہ جذباتی رشتوں میں ایک دوسرے سے وابستہ ہوتی ہیں۔ تنویم کا رادہ تحلیل نفسی کا ماہر، دونوں اندر کی یادوں اور یادداشتوں کو بروئے کار لاتے ہیں تحلیلی علاج

۱۰۳

سیناٹرم سے صرف نفسی اخصا بنی بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ جب کہ تنویمی طریقے سے نفسیاتی امرجن کے ساتھ جسمانی بیماریوں کا بھی کامیاب معالجہ ممکن ہے۔ یہ بات بیان کی جا چکی ہے کہ تنویمی اثراندازی کا مدار مؤثر ترغیبات پر ہے اور مؤثر ترغیبات کے لئے دلکشی اور گہرا اثر ڈالنے والی آواز ضروری ہے صرف آواز سے بھی تنویمی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ موسیقی اور سترال کا امتزاج نفس کو جن طرح نے خود کو دیتا ہے اس کا اندازہ ہر شخص کو ہے۔ بعض لوگوں (خصوصاً عورتوں) کی آواز قدرتی طور پر اس قدر میسر اور سحر انگیز ہوتی ہے کہ سن کر دل و دماغ سن سے ہو جاتے ہیں جیسے کسی شوالے میں چاندی کی گھنٹیاں بج رہی ہوں۔

اسے ہم نشیں نزاکت آواز دیکھنا

تنویمی عمل میں تنویم کار کی آواز اور اس کا لہجہ بے حد مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ بعض معمولوں کے ذہن پر حکمانہ لہجہ اثرانداز ہوتا ہے، جیسے کوئی حاکم اپنے ماتحت آدمی کو کوئی ہدایت کر رہا ہو۔ بعض معمول شفقت آمیزان اثر بیان سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ فیصلہ کہ معمول کو ترغیبات کس لہجے میں دی جائیں، عامل کو معمول کی مزاجی بنا و ط کے پیش نظر کرنا چاہیے۔ اگر معمول سخت طبیعت کا ہے پروا آدمی ہے تو پھر تنویم کار کے لہجے میں زور اور حکم ہونا چاہیے اور اگر معمول نرم طبیعت و مسکین مزاج کا ہے تو بہتر ہے کہ شفقت آمیز رویہ اختیار کیا جائے۔ بہترین معمول وہ افراد ہوتے ہیں جو ذہن... روشن خیال اور تنویم کاری کی اہمیت سے واقف ہوں۔ جو عامل تنویم کے ساتھ بخوشی تعاون پر تیار ہوں۔ کند ذہن، غبی، اعضا بنی خلل میں مبتلا، خورائے، باعینانہ رجحان رکھنے والے اور مافرمائے و اقسام کے لوگ عمدہ معمول ثابت نہیں ہو سکتے، جہاں تک پاگلوں کا تعلق ہے تو ان کے لئے ممکن ہی نہیں کہ کوئی اچھی بری ترغیب قبول کریں وہ اپنے حال میں مست ہوتے ہیں اور صرف اپنی مرضی پر عمل کرتے ہیں۔ تنویم کی دو



قبیلہ بیان کی گئی ہیں (۱) پدرانہ تنویم اور (۲) مادرانہ تنویم۔ پدرانہ تنویم کا مطلب ظاہر ہے کہ معمول کو باپ کی طرح حکم دینا، مادرانہ تنویم یہ کہ مانتا بھرے لہجے میں ترغیب و تلقین کرنا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ کم عمر بچے اور عورتیں بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، سبب یہ کہ بچوں کا شعور نچلتا نہیں ہوتا اور وہ ہر قسم کی ترغیب قبول کر لیتے ہیں۔ لیکن جب شعور کی گرفت مضبوط ہو جاتی ہے تو مشکل ہوتا ہے کہ ایک شخص اپنی انار (شعور ذات) کو باہمال کر کے دوسروں کی ہدایتوں پر کچھ تپلی کی طرح عمل کر سکے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ نچلے شعور اور بھرپور انار رکھنے والے اشخاص دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کے بجائے خود ترغیبی سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں، ان کے لئے صرف یہ کافی ہے کہ شب میں سوتے وقت جب پچ پر غنبد آنے لگے اور تاکہیں بند ہونے لگیں تو حسب ذیل فقرہ دہرائیں شروع کر دیں۔

میں روز بروز، لمحہ بہ لمحہ پہلے سے زیادہ محنت مند ہوتا چلا جا رہا ہوں۔  
 تعلیمی کے سلسلے میں عام طور پر میرا مشورہ یہ ہوا کرتا ہے کہ ترغیب مادری زبان میں ملتی جاتی ہے، آپ اس فقرے کا اپنی مادری زبان میں ترجمہ کر لیں اور سوتے وقت اب اس مرتبہ یہ فقرہ دہرائیں۔ مناسب ہے کہ ترغیب بلند آواز میں دہرائی جاتی تاکہ کان بھی آواز سن سکیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بدترجیب بوری ترغیب کا فقرہ چمکے چمکے دل ہی دل میں دہرایا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے ترغیب و تلقین کے الفاظ بلند آواز میں دہرائے جائیں تو بہتر ہے۔

آخر کہاں تک اس حقیقت کی تکرار کی جائے کہ تعمیری، مفید اور مثبت نظریات انسانی شخصیت کو طاقت، محبت، روشنی، حرارت اور عظمت سے معمور اور چمکدار اور منفی نظریے ذات کو پارہ پارہ کر دیتے ہیں بہ خیال اچھے پارے طریقے پر ہمارے جسم کو متاثر کرتا ہے، ہر وہ خیال یا ترغیب جو شعور سے گزر کر لا شعور میں

بیوسٹ ہوتی ہے، ایک قسم کا جبری تقاضہ (COMPULSION) بن جاتی ہے اور لاشعور ہم قیمت پر اس جبری تقاضے کو پورا کر کے رہتا ہے۔ آپ جس طرح بھی اپنے تحتیل و تصور (IMAGINATION) کو استعمال کریں گے۔ اس کا اثر لازمی طور پر آپ کے جسم اور نفس پر پڑے گا، خود ترغیبی ہو یا تنوی اثر اندازی، دونوں چیزیں شخصیت کو بنیادی طور پر بدل دیتی ہیں۔ بشرطیکہ ترغیبات مسلسل دی جاتی رہیں۔ تنوی بنید عالمیہ سے کسی حد تک مختلف ہوتی ہے۔ ایک خالون (منسرخان) بعض عصبی بیماریوں میں مبتلا تھیں، انہوں نے مجھ سے خواہش ظاہر کی کہ میں ان پر تنوی بنید طاری کر دوں ہم اس وقت ایک کالج کے پرنسپل کے کمرے میں بیٹھے تھے چاروں طرف شور سا برپا تھا، اس قسم کے پرشور ماحول میں بنید آنا مشکل ہوتا ہے۔ میں نے ان خالون سے مذاقاً کہا کہ اچھا لو سو جائیے۔

یہ دیکھ کر مسکرتوجب کی انتہا نہ رہی کہ منسرخان پر فوراً تنوی کیفیت طاری ہوئی ان کا جسم اکڑ گیا، آنکھیں پھرا گئیں اور وہ کئی عتبہ نظر آنے لگیں۔ تنوی کیفیت میں یہ ضروری نہیں کہ آدمی بستر پر ہی لیٹا ہو، یہ ممکن ہے کہ وہ چل پھر رہا ہو، مختلف کام کر رہا ہو، اس کے باوجود تنوی اثر میں ہو، جب تک آپ معمول سے یہ نہ کہیں گے کہ اب تم جاگ جاؤ۔

وہ بہر حال تنوی بنید میں رہے گا تنوی کیفیت اسی وقت ختم ہو سکتی ہے جب معمول کو جاگ جانے کی ہدایت دی جائے۔ معمول کو اپنے سامنے کھڑا کر دیجئے، کہتے کہ آنکھیں بند کر لے، اسکی پیشانی پر دو انگلیاں رکھ دیجئے، اب معمول سے کہتے کہ وہ اپنی دونوں پتلیاں (آنکھیں بند کئے کئے) ماتھے کی طرف چڑھالے اور یہ تصور کرے کہ سر کی چوٹی کو دیکھ رہا ہے۔ اب آپ اسے تنوی ترغیبیں دینی شروع کریں۔ ایک ایک لفظ کو بار بار دہرائیں (مثلاً تم پر تنوی بنید غالب آ رہی ہے۔ تم سو رہے ہو، جب تم تنوی بنید

سے بیدار ہو گئے تو تم پوری طرح ششائش بٹاش ہو گے (کچھ دیر بعد معمول پر تنویمی بند  
طاری ہو جائے گی۔ جاگ جانے کی ترغیب اس طرح دیں کہ میں ایک سے پانچ تک  
گنتی گنتا ہوں جب میں گنتے گنتے پانچ تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح بیدار ہو جاؤ  
اور اپنے کو تر و تازہ ششائش بٹاش صحت مند اور با حوصلہ پاؤ گے۔ معمول آپ کی تمام  
ہدایات پر عمل کریگا۔ عمل کے بغیر چارہ ہی نہیں، کیونکہ آپ نے جو غنیمتیں معمول کو  
دی تھیں وہ اس کی طبیعت کا اپنا تقاضا بن چکی ہیں، آپ کے الفاظ اس کی اندرونی آواز  
کا روپ دھار چکے ہیں اور وہ مجبور ہے کہ اپنی اندرونی آواز پر عمل کرے۔

## گروہی تنویم

تنویم کا ایک عجیب و غریب منظر، گروہی تنویم یا "ماس ہیناٹرم" بھی ہے۔  
اگر دس آدمی بیٹھے ہوں اور آپ ایک شخص کو تنویم زدہ کریں تو باقی نو آدمیوں پر باسانی  
تنویمی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ گروہی ہیناٹرم یا گروہی تنویم، خالص نفسیاتی عمل  
ہے۔ اگر آپ کسی ششائش بٹاش مجمع میں بیٹھے ہوں تو لامحالہ دوسروں کی تقلید یا اقتداء بیتے  
(یعنی چھوٹ یا اثر اندازی) کے سبب آپ کا موڈ بہتر ہو جائے گا، دوسروں کو مقہم  
لگاتے دیکھ کر آپ بھی مسکرائے پر مجبور ہوں گے، خواہ آپ بذاتِ خود اور بجائے خود گنتے  
ہی آہر وہ خاطر کیوں نہ ہوں۔ فارسی کا مصرع ہے کہ:

افسردہ دل افسر کند اسخنے را

یعنی اگر کسی مجلس میں کوئی افسردہ دل آجائے تو وہ ساری مجلس کو افسردہ  
کر دے گا، لوگوں کو سننے دیکھ کر سننے لگنا، رونے والوں کے مجمع میں جا کر آبدیدہ ہو جانا  
اشتغال ایگزروں کے ہجوم میں پہنچ کر مشتعل ہو جانا، یہ سب روزمرہ کے مظاہر ہیں  
انسان گروہ پسند جاندار و اق ہو ہے۔ وہ اپنے ہم جلسوں کی تقلید پر مجبور ہے، تمدن کی

ہیٹاؤم  
 بنیادی تقلید پر رکھی گئی ہے۔ گروہی دہنیت تقلیدی عمل کو کہتے ہیں۔ ہم جس گروہ اور  
 جس جماعت سے وابستہ ہیں اس کے خیالات، افکار، تصورات اور اعمال میں ہماری  
 شرکت ناگزیر ہے۔ ہم اجتماعی اثرات سے بچ ہی نہیں سکتے، دنیا کی تمام انقلابی بگم  
 اور تاریخ ساز تحریکیں، گروہی تنویم کاری کی مظہر ہوتی ہیں یعنی ایک جماعت بعض اجتماعی  
 ترغیبات سے ہیناٹاؤں ہو کر ایک ہی راہ عمل پر گامزن ہو جاتی ہے۔ میں نے خود...  
 تحریک پاکستان میں اس ”گروپ ہیناٹویم“ کا تجربہ کیا ہے۔ پاکستان کا مطالبہ  
 تبرک کوچک کے اکثریتی صوبوں کے مسلمانوں سے تعلق رکھتا ہے۔ ناقسیم شدہ ہندوستان  
 کے جن صوبوں میں مسلمان اقلیت میں تھے۔ مثلاً دہلی، یوپی، سی پی، بہار، اڑیسہ  
 بمبئی اور مدراس وغیرہ، ان کو ہندوستان کی مذہبی بنیادوں پر تقسیم سے سخت  
 نقصان پہنچنے کا اندیشہ تھا اور تقسیم کے وقت اور اس کے بعد جو حوادث پیش آئے  
 انہوں نے اس اندیشے کی تصدیق بھی کر دی، ان تمام خدشوں اور خروشوں کے باوجود  
 اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے اجتماعی تنویم زدگی (ماس ہیناٹائزیشن) کے اثر  
 کے تحت تقسیم ہندوستان کی پُر زور حمایت کی اور اپنے یقینی الایدی اور جتنی مستقبل  
 کو غیر یقینی مستقبل پر قربان کر دیا، اجتماعی تنویم زدگی کی اس سے بڑی مثال میری نظر  
 سے نہیں گزری، البتہ بنگلہ دیش کی تحریک نے محدود پیمانے پر اسی گروہی تنویم کا ثبوت  
 دیا تھا۔ عوامی لیگ کے چھ نکات اور صوبائی خود مختاری کا نعرہ، مشرقی پاکستان کے  
 کروڑوں سالوں کے لئے تنویمی اثر رکھتا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ چھ نکات مشرقی  
 پاکستان والوں کے اجتماعی لاشعور کا ایک جبری تقاضا بن گئے تھے۔ چنانچہ انہوں نے  
 تنہم خطرات کے باوجود عوامی لیگ کے نعروں پر لبیک کہی اور پاکستان سے علیحدہ ہو کر  
 دم لیا۔ رائج الوقت فیشن بھی درحقیقت اجتماعی تنویم کا ہی ایک پرتو ہوا کرتا ہے۔  
 فیشن اصل میں تقلید کو کہتے ہیں اور تنویم کی بنیاد تقلید ہی تو ہے۔ تنویمی معمول تقلیدی

میں ٹیم  
 طور پر عامل کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔ تنویم کا راور معمول کے درمیان بڑا گہرا اور پیرا لبر  
 رشتہ قائم ہو جایا کرتا ہے، اس گہرے اور پیرا سرار رشتے کی تشریح آسان نہیں مثلاً  
 ارشاد احمد بیگ چغتائی (استاد بلوچستان) اپنے خط مورخہ ۹ ستمبر ۱۹۷۷ء میں  
 لکھتے ہیں کہ :

## پیرا سرار رشتہ

پچھلی رات سیلف ہیپ نامنر کی مشق کے دوران یہ محسوس ہوا کہ جیسے آپ  
 کی شبیہ (جو میرے تصور میں قائم ہو جایا کرتی ہے) مجھ سے کہہ رہی ہے کہ :  
 ”میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمہارے قلب کی صفائی کے کام پر متعین کیا گیا ہوں“  
 میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ الفاظ آپ کے ہونٹوں سے ادا نہیں ہوئے بلکہ  
 میرے ذہن کے کسی نایک گوشے سے ابھرے تھے جنہیں میں نے جس سماعت کی  
 اندرونی قوت کی مدد سے سنا تھا جس کیفیت میں میں نے یہ الفاظ سننے وہ استغراق  
 کی بے حد گہری کیفیت تھی۔ یہ الفاظ سننے ہی میں ٹھہر کر اٹھ بیٹھا، اس سے قبل ایک مرتبہ  
 آپ کی سمیت میں خلا کی سیر بھی کر چکا ہوں میں نے دیکھا کہ آپ کے سینے سے روشنی  
 کی شعاع نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ آپ کا تصویری پہیلا رفتہ رفتہ  
 خلا میں بلند ہونے لگتا ہے خلا میں بلند ہونے کے ساتھ ساتھ میں بھی اسی حالت  
 میں (یعنی چارپائی پر لیٹے ہونے کے باوجود) چارپائی سمیت خلا میں بلند ہونے  
 لگتا ہوں جو چیز مجھے اور آپ کو منسلک کئے یعنی جوڑے ہوئے ہے وہ روشنی کی  
 شعاع ہے جو آپ کے سینے سے نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ ہم اس  
 حالت میں آسمان کی کافی بلندی پر پہنچ جاتے ہیں، ہاں مجھے یاد ہے کہ آپ کا اور  
 میرا وجود، چارپائی اور سمیت نورانی ہیولوں کی شکل میں تھا۔ ہم نے اسی عالم میں

خلار کے مختلف گوشوں کی سیر کی۔ قابل لحاظ امر یہ ہے کہ اس دوران میں میں خود زمین پر (جہاں سے میں اور آپ سیر خلار کے لئے نکلے تھے) موجود، اس سارے منظر کا خود تماشا کر رہا تھا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ میسر وجود کے تین حصے ہو گئے تھے۔ ایک وہ حصہ جو بستر سمیت چار پائی پر خلار میں آپ کے ساتھ پرواز کر رہا تھا اور دوسرا وجود جو زمین پر بیٹھا ہوا اس تمام سیر خلائی کا تماشا کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد بیگ جو خود تنوکی (سیلف ہیپنا سٹر) کی مشق کر رہا تھا۔ ارشاد احمد بیگ نے تنوکی کیفیت میں شخصیت کی تقسیم (میرے تین حصے ہو گئے تھے) کے جن پہلو کی طرف اشارہ کیا ہے اس کی روشنی میں اگر انسانی ذہن کی وسعتوں اور نیکیوں کا مطالعہ کیا جائے تو عقل و ذکاوت رہ جاتی ہے۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ ایک ارشاد احمد بیگ خلار میں بستر اور چار پائی سمیت میرے ساتھ پرواز کر رہا تھا، دوسرا ارشاد احمد زمین سے آل خلائی سیر کا مشاہدہ کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد تنوکی عمل میں مصروف تھا۔ تنوکی ترغیب سے ذہن پر جو خواب نما کیفیت طاری ہوتی ہے، اس میں عجیب عجیب کیفیات پیش آتی ہیں۔ سید محمد اکرام تنوکی (NORTH CARDIFF) برطانیہ سے لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۹ جولائی ۱۹۹۸ء)

میرے لئے آپ نے ترغیب کا جو فقرہ تجویز کیا ہے، اسے دہرانا شروع کیا کچھ دیر کے بعد مجھ پر عجیب و غریب حالت طاری ہوئی جس کا اظہار لفظوں کے ذریعے ممکن نہیں۔ محسوس یہ ہوا کہ میسر میں کوئی چیز رنگ رہی ہے۔ پھر ایسا لگا کہ مٹھ سے پانی بہ رہا ہے۔ اس کے بعد سرور و کیف کا عالم طاری ہوا۔ پھر جیسے میں خود قدرے سفیدی مائل مگر سرسبز رنگ کا ہوائی مرغولہ (بجولہ) بن گیا، اور یہ ہوائی مرغولہ زمین سے اٹھ کر چھت سے جا لگا۔ (ارشاد احمد بیگ کا تجربہ پیش نظر ہے کہ میں خلار میں پرواز کر رہا ہوں) چھت سے کرایا۔ مگر چوٹ نہ لگی۔ پھر یہ مرغولہ (یعنی میرا

میں

ہوئی جسم، چھت سے مکر کر فرش پر آگیا۔ کرسیاں ہٹا دیں اور فرش پر انگریزی رقص شروع کر دیا۔ رقص کرتے میں خیال آیا کہ میں نے بہت دن سے اپنی ماں کو خط نہیں لکھا ہے، دوسرے ہی لمحے اپنے کو گھر میں پایا، دیکھا کہ والدہ اور بیوی سیاہ پوش ہیں۔ جیسے کسی کے ماتم میں ہوں، پھر میں نے دیکھا کہ دو بچان عورتیں بوسیدہ کپڑے پہنے ہوئے دروازے میں داخل ہوئیں۔ میں نے ان کو بہت زور سے ڈانٹا، وہ کچھ نہ بولیں اور باہر نکل گئیں۔ والدہ نے کہا: غصہ کیوں کرتے ہو، یہ آتی ہیں تو آنے دو۔ اس پر میں نے والدہ سے کہا کہ آپ کو نہیں معلوم۔ یہی عورتیں چوریاں کرتی ہیں۔ اس کے بعد مجھے خیال آیا کہ میں برطانیہ سے والدہ کو اطمینان دلانے کی غرض سے یہاں آیا ہوں میں ان کے قریب گیا، اب وہ مجھے دوسرے لباس میں دکھاتی ہیں جو نیلا اور سفید تھا میرا جسم اس وقت ہوا کے مغزلے کی شکل میں تھا، یہ ہوا کا مغزلہ یعنی میرا جسم والدہ کے وجود پر چھا گیا، پھر میں نے کہا کہ میں آپ کو اطمینان دلانے آیا ہوں۔ والدہ کہنے لگیں کہ ہاں مجھے معلوم ہے کہ تم بالکل خیریت سے ہو۔

توجہ اب یہ تھا کہ تجربات نیم خوابی کی حالت میں پیش آتے اور یہ کیفیت ترغیب سے پیدا ہوتی تھی۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام ضوی دونوں نے اپنے دوسرے جسم کا ذکر کیا ہے۔ یہ دوسرا جسم کیا ہے اور کون سا ہے؟ اس پر کسی مستقل کتاب میں مفصل بحث کی جائے گی۔ مابعد النفسیات کی اصطلاح میں اس دوسرے جسم کو جسم مثالی یا جسم لورانی کہتے ہیں۔ گوشت پوست کے جسم کی تحلیل و فنا (موت) کے بعد بھی یہ جسم باقی رہتا ہے۔ انسان کا خاکی جسم اور مثالی جسم ایک دوسرے پر اسرار رشتے میں ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔ بعض لوگ اتنے حساس ہوتے ہیں یا ان کے جسمانی اور لورانی جسم کا رشتہ اس قدر ڈھیل اڑھا ہوتا ہے کہ تنوکی کیفیت یا استعراق طاری ہوتے ہی دونوں جسم الگ الگ عمل کرتے لگتے ہیں۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام ضوی دونوں

میں یہ خصوصیت پائی جاتی ہے۔ اس قسم کے شدید احساس لوگوں پر بنویم کا بادلوں کی قوت سے اثر انداز ہوتا ہے اور تنویکی استغراق میں ان کا دماغ آسانی کے ساتھ "ٹیلی پیٹی" یعنی انتقالِ امواجِ خیال پر قادر ہو جاتا ہے، اپنے خیال کی لہروں کو اپنے ارادے سے کسی دوسرے کے دماغ میں منتقل کر دینا ٹیلی پیٹی کہلاتا ہے بعض لوگ اسے دور اثری بھی کہتے ہیں۔

## دور اثری

یعنی دور دراز فاصلے پر تخیل کی لہروں سے کسی کے ذہن کو متاثر کر دینا۔ شہاب غوری (ڈرگ کالونی کراچی) میں متواتر تنویکی ترغیبات سے ٹیلی پیٹی کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے۔ لکھتے ہیں کہ میں نے اوپر سے ایک بھائی نے طے کیا کہ ہم اپنے خیالات ایک دوسرے کی طرف منتقل کریں گے۔ وقت مقرر کر لیا گیا بات کے ایک بجے میں نے کمرے میں اندھیر کر لیا۔ پنکھا چلایا اور ساری توجہ اپنے بھائی کی طرف مبذول کر دی، جو ایک فرلانگ کے فاصلے پر بیٹھا ہے (وہ بھی ادھر اپنی قیام گاہ پر میرے پیغام کا منتظر تھا) رفتہ رفتہ مجھ پر تنویکی کیفیت طاری ہو گئی۔ درجہ محسوس ہوا کہ بھائی میرے سامنے موجود ہے کرسی پر آدھا بیٹھا آدھا لیٹا ہے اور میرے خیال کی لہروں کا انتظار کر رہا ہے۔ میں نے دیکھا کہ اس کے چہرے سے اذیت کے آثار نمایاں ہیں، اس کے بعد میرے ذہن نے بھائی کے ذہن سے ایک سوال کیا جس کا جواب وصول ہوا۔ پھر اس نے مجھے خدا حافظ کہا۔ میرے ذہن کو برقی جھٹکا سا لگا اور تنویکی کیفیت ختم ہو گئی۔ دوسرے روز میں نے اس واقعے کی تصدیق چاہی بھائی نے اقرار کیا کہ ہاں۔ وقت مقررہ پر بھائی نے خیال کی لہر میرے دماغ کو وصول ہوئی تھی جو خیالات اس کے دماغ کی طرف سے مجھے وصول ہوتے ہیں وہ درحقیقت



ان ہی خیالات میں غلطیاں پویاں رہتا ہے۔ کیا میرا یہ تجربہ کامیاب ثابت ہوا؟

## مسمرنیم

بین الاقوامی شہرت رکھنے والے دست شناس (HAND ANALYST) اور علوم مخفی کے ماہر جناب تیریشیر اپنے گرامی ماے، مارچ ۱۹۷۲ء میں (لندن سے) لکھتے ہیں کہ:

پھر چھڑا رتیس نے وہ قہقہہ

لو آج کی شب بھی سوچکے ہم

تنویم سازی (ہیپنازم) کی بحث چھڑی جائے تو اس کا سلسلہ نہ جانے کہاں سے کہاں پہنچ جائے گا۔ تنویم سازی یا (HYPNOTISM) کو ابتدائی دور میں مسمرنیم کہتے تھے۔ مسمرنامی ایک شخص ۱۲۳۷ء میں پیدا ہوا تھا، مسمرنیم اسی کے طریقہ علاج کو کہتے ہیں۔ شروع شروع میں مسمر کا ارادہ یہ تھا کہ وہ پادری بنے۔ اس نے اپنی تعلیم بھی ایک مسیحی خانقاہ میں حاصل کی، پھر اس کو کیمیا، علم طب اور نجوم سے شغف پیدا ہو گیا اور مسمرنے کلیسا کو خیر باد کہہ کر فن علاج کی طرف رجوع کیا۔ ۱۷۵۵ء میں اس نے اپنے ایک طبی مقالے پر ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی، اس مقالے میں مسمرنے ایک ”پراسرار مقناطیسی دھارے“ کا ذکر کیا ہے۔ مسمرنے لکھا ہے کہ یہ حیرت انگیز مقناطیسی دھارا ہمیشہ ستاروں سے رواں دواں اور کائنات کے ذرے ذرے میں جذب ہوتا رہتا ہے، یہی نظر نہ آنے والا دھارا انسانی جسم میں بھی موجزن ہے۔ مسمر کا خیال تھا کہ جیسا انسانی جسم کے اندر اس مقناطیسی مادے (پراسرار دھارے) کی کمی شبی ہو جاتی ہے تو انسان جسمانی اور ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مسمرنے اپنے خاص طریقہ علاج

ہینا ٹرم  
کے تحت مرلیضوں پر جو تجربے کئے وہ کافی کامیاب ثابت ہوتے۔ جس زمانے میں  
مسمراں مقناطیسی دھارے پر تجربات کر رہا تھا، ایک نامور پادری (فادر سہل) نے  
اس کے لئے MAGNET کے چند ٹکڑے بھیجے۔ یہ ٹکڑے دل، گردے اور آنکھ  
یعنی مختلف اعضا کی شکل میں تھے۔ پادری سہل کا خیال تھا کہ وہ معالجے میں  
مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسمراں نے انہیں آزمایا اور واقعی چند مرلیضوں پر اسکے شفا بخش  
اثرات نمودار ہوئے۔ مسمراں مختلف طریقوں سے اس پراسرار نظریہ آئیوا لے مقناطیسی  
دھارے کی خاصیت کو سمجھنے اور اس کے مناسب استعمال کی کوشش کرتا رہا۔ جب  
MAGNET سے اس کا جی بھر گیا تو اس نے تجربات سے معلوم کیا کہ NON  
IMAGNET شیار سے بھی یہی اثرات پیدا کئے جاسکتے ہیں، پھر اس نے پائیر  
یعنی بیماریوں کے جسم پر ہاتھ پھیرنے سے بھی وہی اچھے نتائج حاصل کئے۔ جب وہ  
جسم انسانی پرسیں کئے (یعنی چھوئے) بغیر ہاتھ پھیرنا (جس طرح فقیر ہاتھ پھیرتے  
ہیں) تو اس نے دیکھا کہ یہ صورت بھی مرلیضوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔  
اب اس کے عقیدے میں بنیادی تبدیلی پیدا ہو گئی، وہ اس خیال کا حامی ہو گیا کہ  
انسانی جسم میں ایک خاص قسم کی مقناطیست کا خزانہ پوشیدہ ہوتا ہے۔ جو پاسٹر  
(ہاتھ پھیرنے) کے ذریعے امرض کو دور کرنے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مسمراں  
کے بعد بھی مسمریم سے علاج جاری رہا اور پیشہ در معالجین کی زبردست مہممت  
کے باوجود بہت سے لوگ مسمریم کے مدعی اور معالج بن بیٹھے۔ رفتہ رفتہ معلوم  
ہوا کہ اصلی اہمیت کسی پراسرار مقناطیسی دھارے کی نہیں ہے، بلکہ ترغیبات،  
ایماں اور یقین کی ہے یعنی مرلیض پاسوں کا اثر اس لئے قبول کرتا ہے کہ اسے یہ ترغیب  
دیدہ جاتی ہے کہ ہاتھ پھیرنے سے مرض دور ہو جائے گا، آج کل مغربی دنیا  
میں علاج بذریعہ ترغیب کافی مقبول ہے۔ ترغیب کے ذریعے مرلیض یا مہول

کے احساس کو کند کر کے اس پر عمل جراحی بھی کیا جاتا اور کیا جاسکتا ہے پہلے ہیپناٹزم کو ایک قسم کی شعبہ بازی، نظر بندی یا جادوگری سمجھا جاتا تھا اور اب بھی جو لوگ ٹیلی ویژن یا ریڈیو پر ہیپناٹزم کے کشتے دکھاتے ہیں یا اسٹیج پر تنویم سازی کی مجلس سجاتے ہیں، ان میں یقیناً بہت سے شعبہ باز اور نقال بھی ہوتے ہیں، ان کا مقصد صرف رعب جمانا اور پیسہ کمانا ہوتا ہے تاہم اس شعبہ بازی سے تنویم و ترغیب کی اصل حقیقت نہیں بدل سکتی پہلے نفسیات وال ہیپناٹزم کو قطعاً قابل وقعت نہیں سمجھتے تھے لیکن اب انہوں نے تنویم سازی کو اپنے نصاب میں شامل کر لیا ہے نفسیات دانوں کے مختلف اسکول اور مکتب ہیں جن میں فرائڈ، ایڈلر اور رینگ کے مکتب ہائے خیال بہت مشہور ہیں۔ مختصر لفظوں میں ہیپناٹزم کی تعریف و تشریح کیا ہوگی؟ صرف یہ کہ ہیپناٹزم ایک ایسی تکنیک ہے جس سے دوسرے پر ترغیب تلقین، ہدایت، حکم ایمایا اشائے کے ذریعے ایک ایسی کیفیت طاری کی جاتی ہے کہ وہ تنویم کار کی تقلید، پیروی اور فرمانبرداری کرنے لگتا ہے یہ تکنیک عہد حاضر میں مسلمہ علمی اور تحقیقی حیثیت اختیار کر چکی ہے اور یورپ و امریکہ میں اسے نیم سانی قرار دیا جا چکا ہے فن تنویم میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ تنویم کار میڈیکل سائنس سے واقف ہو۔ تنویمی علاج اسی وقت کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جب آپ علاج کے اصول اور طور طریقوں سے نا بلند نہ ہوں۔ ڈاکٹر ہیپناٹسٹ ہو اور ہیپناٹسٹ ڈاکٹر توسیجان الشراہم یہاں برطانیہ اور بزرگ عالم میں بہت سے لوگ باضابطہ طبی تعلیم حاصل کئے بغیر بھی تنویمی علاج کرتے ہیں اور اپنی کوشش میں کامیاب ہیں۔ یہ لوگ تنویمی ترغیبات کے ذریعے اعصابی بیماریوں

سے حال ہی میں بعض قوانین کی رو سے تنویم کاروں پر علاج کے سلسلے میں بعض پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں

جیسی نامرادی اور نامردی۔ دروسر، لکنت، دردِ دناں، قبض، سوسمضم! مرض  
حمل نیز نفسیاتی شکایتوں خواب۔ واسمہ۔ بے خوابی۔ مایوسی۔ بنیاری۔ اِصالِ کمتری۔  
اور دوسری ذہنی الجھنوں کو سلجھانے کی کوشش کرتے ہیں، ان کے علاوہ ایک اور  
طبقہ بھی ہے جو شعبہ بازی کے مقصد سے ہینا نزم کے کمالات دکھاتا ہے۔

تنویم ساری کے بہت سے طریقے ہیں۔ آج کل امریکہ میں تنویمی نیند طاری  
کرنے کا مقبول طریقہ یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات کے گرام فون ریکارڈ تیار کئے گئے ہیں  
جب کوئی شخص اپنے اوپر تنویمی کیفیت طاری کرنا چاہتا ہے تو لیٹر پر آرام سے لیٹ  
کر ریکارڈ لگا دیتا ہے اور تنویم کار کی آواز سنانے دینے لگتی ہے :

اب تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔

تمہاری ہلکیاں بند ہو رہی ہیں۔

تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ایک ایک ترغیب کو کئی کئی بار دہرایا جاتا ہے اور انجام کار سننے والے پر تنویمی  
نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ان تنویمی ریکارڈوں کے ذریعے مریض کو مفید ترغیبات  
دی جاتی ہیں۔ ناپسندیدہ عادتوں کی جگہ پسندیدہ عادتوں کو اختیار کرنے کا حکم دیا جاتا ہے،  
نئے علوم سکھائے جاتے ہیں، حافظے کی شکایتوں کو دور کیا جاتا ہے جو شخص چاہے  
ان ریکارڈوں کو خرید کر، خود تنویمی پر عمل کر سکتا ہے۔ تنویم کار کی آواز کا انا چڑھاؤ، اس  
کا شور و جھجہ۔ دین میں نفوذ کر جانے والے جملوں کی تکرار، ان تمام چیزوں سے سننے  
والے کے ذہن میں ایک قسم کا پیغام پہنچتا ہے۔ مگر اس سلسلے میں بھی بذاتی شہر طیب  
ہے کہ ریکارڈ سننے والے کا ذہن ترغیبات قبول کرنے پر تیار ہو، اگر اس کا ذہن تیار

ہیں ہے تو ظاہر ہے کہ نہ زبانی ترغیب مفید ثابت ہو سکتی ہے نہ ریکارڈ کردہ سمیشن اثر دکھلاتے ہیں۔

تنویمی کیفیت (HYPNOSIS) کے کئی درجے ہیں، ابتدا میں انگوٹھے سے آنکھوں کے پوٹوں کو سہلانے اور آہی کے ساتھ نرم اور قوی الفاظ میں ترغیبیں دینے سے معمول پر نیم غنودگی کی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ اگر معمول حساس اور اثر قبول کرنے والا ہے تو اسے گہری نیند میں پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس عالم میں معمول کو گرد و پیش کا احساس باقی نہیں رہتا، وہ عامل کی آواز کی بندش اور حصار میں آجاتا ہے اور اس کے لاشعور کو جو حکم دیا جاتا ہے اس پر عمل کرتا ہے POST HYPNOTIC SUGGESTIONS کی حیثیت مستقل ترغیبات کی ہوتی ہے مثلاً معمول کو حکم دیا جاتے کہ تم ہوش میں آنے کے بعد کبھی سگریٹ نہیں پیو گے، یا جب کالی ہلی سامنے آئے گی تو اس سے قطعاً خوف زدہ نہ ہو گے۔ یا فلاں اور فلاں وقت اور فلاں اور فلاں موقع پر ایسا کرو گے اور ویسا کرو گے اور یہ نہ کرو گے اور وہ نہ کرو گے، انہیں ترغیبات مابعد التنویم کہتے ہیں، میں نے خود تنویم کاری کے وہ شعبے دیکھے ہیں جو اسٹیج پر انجام دیئے جاتے ہیں۔ سیسیول لوگوں کو سر عام سلا دیا جاتا ہے۔ اور جب وہ گہری نیند میں ڈوب جاتے ہیں تو عامل ان کے لاشعور سے رابطہ پیدا کر لیتا ہے اور انہیں حکم دیتا ہے کہ تم ہاتھ نہیں اٹھا سکتے۔ ایسا ہی ہوتا ہے معمول سے کہا جاتا ہے کہ تمہارا جسم میں سوئی چھبوتی جائے گی اور تم پر ذرا اثر نہ ہوگا، چنانچہ اس کے سوئی چھبوتی جاتی ہے اور وہ قطعاً حرکت نہیں کرتا۔ تنویمی ترغیبوں کے ذریعے گرم چیز کو سرد، سرد کو گرم، سیاہ کو سفید، سفید کو سیاہ، کھٹے کو میٹھا اور میٹھے کو کھٹا باور کرایا جاسکتا ہے۔ بعض ماہرین تنویم کا بیان ہے کہ یہ عمل (دوسرے پر جواب نما کیفیت طاری کرنا) عامل کی قوت ارادی اور معمول کی اثر پذیرگی۔ دونوں سے مل کر وجود میں آتا ہے۔ عامل کی

قوتِ ارادی اور معمول کی اثر پذیری کے درمیان رابطہ تنزیب کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں مشن نہیں کہ معمول پر گہری تنویمی کیفیت طاری کرنا آسان کام نہیں، تاہم اگر ایک معمول کو چن کر اس پر مسلسل تنویمی نیند طاری کی جاتی رہے تو پھر وہ تنویم کار کا بہ آسانی مستقل آگہ کار بن جاتا ہے یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ پھر دوسرا عامل اس معمول پر تنویمی کیفیت طاری کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ اگر تنویم کار بد نیتی سے کام لینا چاہے تو مضبوط قوتِ ارادی رکھنے والے معمول اسکے احکام کی تعمیل و بجا آوری سے انکار کر دیتے ہیں، اور یہ بات تو سو فیصدی طے ہے کہ آپ معمول سے اسکی مرضی کے بغیر کوئی چیز نہیں منوا سکتے، اس کے معنی یہ ہوتے کہ تنویمی نیند کے عالم میں بھی معمول کا پھر اس کا اخلاقی ضابطہ اور اس کا کردار قائم رہتا ہے۔ اگر عامل تنویم سازی کے عمل سے بخوبی واقف ہو تو ہرگز ضروری نہیں کہ وہ معمول پر گہری نیند طاری کرے، بلکہ وہ اس کے ہوش وحواس کو برقرار رکھتے ہوئے بھی نہایت چابکدستی کے ساتھ اپنا رابطہ اس کے لاشعور سے قائم کر لیتا ہے، اگر عامل چاہے کہ معمول آسمان سے فرشتے اترتے ہوئے دیکھے تو لازمی ہے کہ وہ دیکھے اور اگر تنویم کار پر تنزیب دے کہ وہ جنت کے نغمے سن رہا ہے تو یقیناً معمول کے کالوں میں حورانِ بہشت کی آواز آنے لگے گی۔ گویا۔

وہم سے وہم کائناتِ حیات  
وہم پر اعتبار کافی ہے

## آنکھوں کے بغیر

حبیب احمد خاں بی۔ اے (منگلا ڈیم) اپنے خطِ نرفہ ۱۰ ستمبر ۱۹۷۱ء میں لکھتے

ہیں کہ :

چند روز قبل میں نے ایک بارہ سالہ بچے پر جو کافی ہوشیار و ذہین ہے تنزیب

کے ذریعے تنویم کی کیفیت طاری کی اور پھر اسے متواتر یہ ترغیب دینی شروع کی کہ:  
تمہاری آنکھیں بند ہیں۔ مگر تم مجھے دیکھ رہے ہو۔  
حتیٰ کہ اس نے آفرار کر لیا کہ۔ ہاں میں دیکھ رہا ہوں۔  
میں اس کے سر ہانے گیا شیشہ ہاتھ میں اٹھالیا اور پوچھا کہ:  
بتاؤ میسر ہاتھ میں کیا ہے؟  
بچے نے جواب دیا شیشہ۔

حضرت تیس! اب اللہ کے فضل سے مجھے عظیم فائدے حاصل ہونے  
والے ہیں، کیونکہ کشف کی صلاحیتیں آہستہ آہستہ بیدار ہو رہی ہیں۔ نفس لیز کرتے  
ہوئے خود روشنی کا مجسمہ بن جاتا ہوں۔ گرد و پیش کی خبر نہیں رہتی۔ دنیا و مافیہا کا  
تصور محو ہو جاتا ہے، یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہر جسم بالکل غائب ہو گیا ہے، بے وزن....  
کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ میرا وجود روشنی کے بہت بڑے ہالے میں تبیل  
ہو گیا ہے:

ہجومِ تجلی سے معمور ہو کر  
نظر رہ گئی شعلہ طور ہو کر

حبیب احمد خاں جو شقیں کرتے ہیں، ان سے یقیناً تنویم کاری اور...  
تنویم سازی کا عظیم الشان ملکہ پیدا ہو جاتا ہے۔

تنویم عمل کے سلسلے میں میرا طریقہ کاریہ ہے کہ پہلے S.C.T کے طالب علم  
سے سانس کی مشق کراتا ہوں جب اس پر ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہونے لگتی  
ہے تو البصیر، التجلی، التنخیر، التصویر، بلوینی، شمع بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی  
یا از نکاز توجہ کی کوئی مشق اس کے لئے تجویز کر دیتا ہوں۔ خط و کتابت کے ذریعے  
اس کی نگرانی اور رہنمائی کرتا رہتا ہوں، پھر دوسروں کو ترغیبات  
SUGGESTIONS دینے اور دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کا طریقہ بتلاتا ہوں۔

## ہیپناٹزم اور مسمریزم

ہیپناٹزم کا لفظ یونانی لفظ HYPNOS سے مشتق ہے۔ جس کے معنی  
 رہنے ہیں۔ ہیپناٹزم کی اصطلاح کا استعمال ۱۸۴۳ء سے شروع ہوا۔ اس سے  
 مسمریزم MESMERISM کی اصطلاح استعمال کی جاتی تھی۔ مسمریزم ڈاکٹر  
 کی طرف منسوب ہے۔ فرانز ان ٹونی مسمر ۱۷۳۴ء میں جرمنی کے قصبے IZNANG  
 میں پیدا ہوا تھا۔ تجویزیہ تھی کہ مسمر کو پادری بنایا جائے۔ چنانچہ اسے تعلیم کی غرض سے  
 سچی خانقاہ میں داخل کر دیا گیا لیکن مسمر کا وہیان وینیات کے بجائے رہائی  
 بات اور نجوم کی طرف تھا، اس حجان کے پیش نظر اس نے ویانا یونیورسٹی کے طبیبہ  
 ہل میں داخلہ لے لیا اور ۱۷۶۵ء میں طبی سند حاصل کر لی۔ ڈاکٹر مسمر نے ڈاکٹر بریٹ  
 ڈوگری حاصل کرنے کے لئے جو مقالہ لکھا تھا، اس میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ کائنات  
 ایک مقناطیسی دھارا رواں دواں ہے، انسانی جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے  
 بلکہ انسانی جسم میں اس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں  
 مسمر کے اس نظریے سے طبیعت فرقتے کا ایک پادری (جس کا نام MEHL تھا)  
 حد متاثر ہوا، یہ سائنس دان میریٹھریلیا کے کا۔ ہارسی بخوی اور ویانا یونیورسٹی کا استاد  
 تیت تھا، اس بخوی پادری کا نظریہ یہ تھا کہ اگر انسانی جسم میں مقناطیست کے توازن  
 برقرار رکھتے اور بحال کرنے کے لئے مقناطیس کے ٹکڑوں کو، جو انسانی اعضا کی  
 کل میں بنے ہوئے ہوں استعمال کیا جائے تو شفا بخشی کا امکان زیادہ ہے۔  
 ری نے مقناطیس کے کچھ ٹکڑے ڈاکٹر مسمر کو علاج معالجے کی غرض سے دیئے مسمر  
 نے ان کے حیرت انگیز اثرات کی تصدیق کی۔ رفتہ رفتہ مسمر نے دیانت کیا کہ  
 غائبش اثرات ڈالنے کے لئے مقناطیسی پاروں کا استعمال ضروری نہیں ہے



ہینا ٹرم  
بلکہ بیمار جسم پر پاس کرنے سے بھی وہی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں، پاس کرنے کا طرا  
یہ ہے کہ معالج، بیمار کے جسم کو ہاتھ لگا کر بغیر اپنا ہاتھ اس کے جسم کے ماقوف لعفہ  
پر پھرتا ہے اور اسے شفا نصیب ہو جاتی ہے، پاس کرنے کے تجربے سے ڈاکٹر مس  
نے حیوانی مقناطییت کا نظریہ مرتب کیا اور یہ بھی دعویٰ کیا کہ اس قوت نے ہی حیوانی تہ  
(ANIMAL MAGNETISM) کی لہروں کو بے جان اشیاء میں منتقل کیا  
جاسکتا ہے ایسی بے جان اشیاء بیماروں میں شفا بخش قوت کو منتقل کر سکتی ہیں۔  
مسمر کا انتقال ۵ مارچ ۱۸۵۷ء کو ہو گیا۔ اس نے بڑی ہنگامہ خیز زندگی بسر کی۔  
پیرس کے علمائے اور ڈاکٹروں کے ایک شاہی کمیشن نے مسمر کے تمام دعوؤں کو لغو قرار  
دیا اور اعلان کیا کہ حیوانی مقناطییت کے بارے میں اس کے تمام دعوے غلط ہیں۔  
فرانس میں اس کی کمیشن کے اس قہر کی اعلان تردید کے باوجود مسمر کا طریق علاج روز بروز  
شہرت پاتا گیا اور آج تک لاکھوں آدمی مسمر نیم پر اعتقاد رکھتے ہیں جس  
سال فرانسیسی مسمر کا انتقال ہوا ہے یعنی ۱۸۵۷ء میں۔ اسی سال پیرس میں ایک  
پیرس میں (ABBE FARIA) سے علاج معجزہ نما کا شہرہ ہوا۔ یہ مریض پر نظر  
کا ذکر پیرس میں جاری کر دیتا تھا اور یکایک نہو مارتا تھا۔

تم اچھے ہو گئے (DORMEZ)

اور مریض ہوش میں آنے کے بعد اپنے کو صحت مند محسوس کرتا تھا، اس پر گالی پادری  
کا دعویٰ تھا کہ اس نے شفا بخشی کا طریقہ ہندوستانی فقیروں سے سیکھا ہے۔ خود مسمر کے بارے  
میں ہمیں معلوم ہے کہ اس نے اپنے معجزہ نما علاج کی تکنیک ان ترک نژاد درویشوں سے  
حاصل کی تھی جو اٹھارہویں صدی میں بہ تعداد کثیر آسٹریا و ہنگری میں آتے جاتے رہتے  
تھے۔ ۱۸۲۰ء میں فرانس کے ڈاکٹر الیگزینڈر بریٹ نے طاری کی ہوتی گہری خواب  
(SOMNAMBULISM) کے ذریعے مختلف اعصابی امراض کے علاج کا

نظر یہ پیش کیا اور اس طرح پہلی مرتبہ لبرپ میں علاج بذریعہ ترغیب کا آغاز ہوا اسی زمانے میں بیرون - ڈی - پلوٹ نے فریج اکاڈمی برائے میڈیسن کے سامنے عملی مظاہرہ کر کے اس حقیقت کا ثبوت پیش کیا کہ صرف قوت ارادہ دوسرے پر سمرنیم کی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے خواہ وہ شخص فاصلے ہی پر کیوں نہ ہو۔ آخر وہی فرانسیسی علماء جنہوں نے ابتدا میں ڈاکٹر مسمر کے دعووں کو مسترد کر دیا تھا سمرنیم کی معالجاتی افادیت کے قابل ہو گئے۔ ۱۸۳۷ء کے بعد برطانوی سرجن جان الٹن سن نے اس نظریے پر مہر تھدلیق ثبت کر دی اور اس طریق علاج کو اپنانے کی سفارش کی۔ سرجن جان الٹن سن کے اس اعتراف حقیقت نے برطانیہ کے ڈاکٹروں میں زبردست طوفان مخالفت برپا کر دیا۔ اسی زمانے میں ایک انگریز ڈاکٹر جیمس ایڈیل مریشیوں پر نیوکی نیند طاری کر کے صدمہ کامیاب آپریشن کر رہا تھا، وہ ترغیب یا حکم کے ذریعے مریشی کے جسم کو سُن کر دیتا اور پھر موقوف عضو کو چیر بھاڑ دیتا۔ سمرنیم یا علاج بذریعہ ترغیب کی معجز نما کامیابی دیکھ کر ڈاکٹروں کی طرح کلیسا نے بھی اس طریقہ علاج کی زبردست مخالفت شروع کر دی، پادریوں کو یہ اعتراض تھا کہ سمرنیم کا معجز نما علاج حضرت عیسیٰ کی پیغمبرانہ شفابخشی کی نقل ہے اور اسی لئے مسیحی مومنوں کے لئے ناقابل قبول! اب تک کے تجربات سے یہ ثابت ہو گیا تھا کہ سمرنیم سے طاری کئے ہوئے استغراق کی حالت میں معمولوں کے اندر بعض اوقات عیب دانی اور مستقل کی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ کہ بعض ماہرین سمرنیم عمل بعد از فاصلے پر قادر ہیں یعنی معمول کتنی ہی دور کیوں نہ ہو وہ اسے مسمر آواز کر سکتے ہیں، یہ چیز تو پادریوں کے لئے بالکل ناقابل قبول تھی۔ کیونکہ وہ ان سپر نازمل صلاحیتوں کو صرف ارباب کلیسا کی خصوصیت سمجھتے تھے۔ سمرنیم کے معالجوں اور طب مذہب

کے درمیان یہ جنگِ عظیم جاری تھی کہ سوئٹزرلینڈ کے ایک ماہر مسموم "لے فان ٹین" نے اپنے کارناموں سے دھوم مچادی۔ لے فان ٹین نے سال ۱۸۴۳ء میں انگلستان کا دورہ کر کے سرعام اپنے کمالات کا مظاہرہ کیا، مابین سحر جیس بریڈاس کے مظاہروں سے بے حد متاثر ہوا اور اس نے بطور خود تجربات کر کے یہ دریافت کیا کہ مسموم کے ذریعے معمول یا بعض پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، وہ خود معمول کی خود غلطی (مثلاً اس کا یہ ارادہ کہ مجھے عامل کے حکم پر سو جانا ہے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جیس بریڈاس معمول کی نظروں کے ساتھ ایک چمک دایہز مثلاً چاندی کا بٹن رکھ کر اسے ہدایت کر دیتا کہ وہ ایک جھپکائے بغیر اس پر نظر نہ جمائے، اس طرح معمول کی آنکھیں اور پھر اس کا دماغ تنگ جاتا۔ اس کی قوت فیصلہ معطل ہونے لگتی اور وہ عامل کی ترغیبات قبول کر کے ترغیبی نیند میں چلا جاتا۔ یہ سحر جیس بریڈاس تھا جس نے مسموم کی اصطلاح کے بجائے ہینا ٹرم کی اصطلاح رائج کی۔ یہ ہے مسموم اور ہینا ٹرم کی جدید تاریخ مگر اس کی کہانی بہت لمبی اور اتنی ہی پرانی ہے جتنی خود انسانیت۔

## اثر اندازی اور اندوزی

جس طرح ہر انسان میں شروع ہی سے سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت موجود رہی ہے، اسی طرح انسانوں کے درمیان اثر اندازی اور اندوزی کی کیفیت ہمیشہ پائی جاتی رہی ہے۔ بے شک ہینا ٹرم کا لفظ ۱۸۴۳ء میں رائج ہوا ہے لیکن تنویم کاری کا فن ہمیشہ موجود رہا ہے، زمانہ قدیم کا جادو، من جھاڑ بھونک بے خودی کے عالم میں سپیس گولیاں کرنا، قوتِ ارادہ سے دوسروں پر خواب بنانا کیفیت طاری کر دینا، معجز نما علاج معالجے، یہ سب تنویم کاری ہی

کے مختلف پہلو تھے، آج سے ہزاروں سال پہلے مندروں کے راہب، قبیلوں کے مذہبی رہنما، افریقہ کے مشہور جادوگر وغیرہ ہینا اسٹیمپ کے فرائض انجام دیتے تھے قدیم ایران کے منج (آتش پرست) ہندوستان کے فقیروں کی، تبت کے لاما، عرب کے کاہن، یورپ کے جلیسی براعظم افریقہ کے ساحر عظیم انسان روحانی قوتوں کے مالک سمجھے جاتے تھے، ان کی یہ روحانی قوتیں تنویم کاری ہی سے تعلق رکھتی تھیں، پندرہ سو سال قبل مسیح کے مصری کبتوں میں تھیں کے مند کے راہبوں کے طریق علاج کا ذکر کیا گیا ہے۔ وہ مریضوں پر ہاتھ پھیر کر انہیں تندرست کر دیتے تھے۔ عمارتی، یونانی اور سیحی مخطوطات میں جن روحانی مظاہر کا ذکر کیا گیا ہے وہ بہت حد تک تنویم کاری سے مشابہت رکھتے ہیں۔ رومنوں میں تنویم طریق علاج کا رواج تھا، وہ ہاتھ کے اشارے سے مریض پر نیند طاری کر دیتے تھے اور پاسوں (جسم پر ہاتھ پھیرنا) کے ذریعے بیماری کو دور کر دینے کے مدعی ہتھے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ فلاں آدمی کے ہاتھ میں شفا ہے، اس کا مطلب ہی یہ ہے کہ ہاتھ میں شفا بخشی کی قوت موجود ہے، ہر ہاتھ دست شفا ہے۔ شرط یہ ہے کہ حامل اس قوت کا علم اور اندازہ ہونا چاہیے۔ بوعلی سینا جیسے... مادر روزگار فلسفی حنینم اور معالج کا قول ہے کہ ذہن جسم پر قدرت سے اثر انداز ہوتا ہے اور یہ کہ نہ صرف ذہنی قوت سے امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے بلکہ جسم میں امراض پیدا بھی کئے جاسکتے ہیں۔ بوعلی سینا کا خیال تھا کہ ذہنی قوت دور دراز فاصلے پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

یہ لوگ میں سانس اور ان کا توجہ کی جن مشقوں کی سفارش کی گئی ہے ان سے تنویم کاری کی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ انسان لامحدود قوتوں کا خزانہ ہے۔ یہ قوتیں عام حالات میں برقرار نہیں آتیں۔ کیونکہ انسانی شعور اس

سلسلے میں بڑا کفایت شمار واقع ہوا ہے، وہ دین کو صرف رسی سرگرمیوں کی اجازت دیتا ہے جو روزِ عمر بسر کی جانے والی عملی زندگی کے لئے مفید ہوں، انسانی شعور کے دائرہ عمل میں "خارق العادات" کا کوئی مقام نہیں، خارق العادات ان منطاً کو کہتے ہیں جو عملی شعور کے لئے حاجی اور تعجب انگیز ہوتے ہیں۔ مثلاً ارادے کی قوت یہ کسی پر بے خودی کی حالت طاری کر دینا جسم کے مادیات حقیقی پر ہاتھ پیر کر امر میں کہ سلب کر لینا۔ معمول سے مستقبل کے بارے میں صحیح صحیح معلومات حاصل کر لینا اور درجہ مقامات کے بارے میں کسی ظاہری واسطے کے بغیر مکمل اطلاعات دے دینا، لوگوں کے پوشیدہ خیالات سے واقف ہو جانا، ان تمام نظام کا تحقق خارق العادات سے۔ انسان کی عادت یہ ہے کہ وہ آنکھوں سے ایک محدود فاصلے تک دیکھ سکتا ہے، لیکن اگر کوئی شخص آنکھیں بند کر کے بعید فاصلوں پر دیکھنا ہونے والے واقعات کو دیکھ لیتا ہے تو ہم اسے "ترقی عادت" کہیں گے، ترقی عادت کا ظہور اس وقت ممکن ہے جب عملی شعور کی رفتار کو سست یا معطل کر دیا جائے، جب تک دماغ باہر کی طرف متوجہ رہے گا ممکن نہیں کہ اس کی اندرونی قوتیں ابھریں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کی مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے ایسی شقیں کرائی جاتیں ہیں جن سے شعور کی کارکردگی معطل اور دماغ کی بیرونی مصروفیت میں خلل پڑ جاتا ہے مثلاً پلکیں جھپکائے بغیر کسی چمکا ر شے کو مسلسل تنکے جانا، ان کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ کی ظاہری حرکت معطل ہو کر باطنی حرکت نمودار ہو جاتی ہے۔ جو اس حرحہ کیسائیت اور تکرار سے بہت جلد تھک جاتے ہیں مثلاً اگر ایک ہی منظر مسلسل پیش نظر رہے تو آپ اذیت لگیں گے یا ایک ہی آواز کی تکرار سے بہت جلد نیند طاری ہو جاتی ہے، وظیفہ خوانی میں کسی ایک لفظ کا متواتر ورد کیا جاتا ہے مثلاً اللہ! ایک ہی اسم کی آواز سے آہستہ آہستہ استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ وحشی قبائل اپنے پر توکی حالت طاری کرنے کے لئے متواتر

۱۲۵

سینا میں  
عص کرتے ہیں اور قص کرنے کے بعد وجد میں آجاتے ہیں۔ شمع کی لکڑی کو تیکنا...  
دری ٹکڑوں پر پلک بھپکا نے بغیر نظرس جمادینا، ناک کی نوک یا ناک کی ٹبر پر  
ہن کو مرکز کر دینا۔ آسمان، چاند، سورج، خلا یا افق پر توجہ کا ارتکاز یا اپنے سائے  
گردن پر آنکھیں گاڑ دینا وغیرہ ان تمام مشغول سے دماغ کی عام کارکردگی  
رضی طور پر رک جاتی ہے۔ اور وہ قوتیں اُبھرتی ہیں جیہیں ہم سپر نارمل کہتے ہیں،  
واقعہ ہے کہ ارتکاز توجہ کی تمام مشغول سے انسان کی قوت ارادی اور خود اعتمادی  
بن اضافہ ہوتا ہے اور یقیناً عامل کے اندر یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ محض اپنے  
دے سے دوسرے پر نیند طاری کر سکے۔

## سوچا۔ سو گئی

سعادت علی لکھتے ہیں کہ :

میری والدہ جو اعصابی درد میں مبتلا ہیں۔ اس تکلیف کے ساتھ شدید بے خوابی  
مرض میں بھی مبتلا تھیں، اطباء نے نیند نہ آنے کا سبب دماغی خشکی کو قرار دیا تھا،  
کے سر پر باہر دو آمیز تیل ملے گئے۔ لیکن نیند نہ آنا کھانا آتی۔ ڈاکٹر ہر طرح کی  
ب آؤ گولیاں تجویز کر کے ہار گئے، والدہ کی دماغی حالت وہی رہی۔ مسلسل نیند نہ  
انے کے سبب انکی حالت پاگلوں جیسی ہو گئی تھی، ایک روز ماموں کسی فقیر کو لے کر آئے  
انکی عمر چالیس سال کی ہو گئی، کچھ نیم مجذوب سا نظر آتا تھا۔ فقیر اندر آیا، والدہ کی  
پاتی کے پاس گیا اور بلند آواز میں چیخا کہ .... سوچا۔

فوراً والدہ پر نیند طاری ہو گئی اور دو سال ہو گئے کہ وہ الحمد للہ بہتر ہیں۔  
ان پر نیند آ جاتی ہے۔ آخر یہ کیا کرشمہ تھا؟ سعادت علی صاحب کی خدمت میں عرض  
ہے کہ کچھ نہیں تو یہی کرشمہ تھا، ان نیم مجذوب فقیر نے اپنی قوت ارادی سے مرخص

پر گہری نیند طاری کر دی، یہ کوئی عجیب بات نہیں۔ فنِ تنہیم کے ماہرین بے شک حیرت انگیز قوتِ ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔  
زوار احمد (کراچی) لکھتے ہیں کہ :

میں نے آپ کی ہدایت پر فروری ۱۹۶۹ء میں خود بخوبی کی مشق شروع کی تھی۔ تین مہینے کے اندر میں اپنے اوپر بخوبی تسلطِ قوت کی کیفیت طاری کر لیتا تھا اس عالم میں جسمِ تو ضرور اکڑ جاتا تھا مگر ہوش و حواس قائم رہتے تھے۔ میں احتلام کے مریض تھا، دوسرے تیسرے روز ضرور احتلام ہو جاتا۔ صدمہ علاج کرائے، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آپ نے میسر لئے تنفس، نور اور خود بخوبی کی مشق تجویز کی تھی۔ مشق تنفس نور سے میری خود اعتمادی میں اضافہ ہونا شروع ہوا۔ خود بخوبی کرتے ہوئے ایسا لگتا تھا کہ میرے اندر جو کچھ جذبہ باقی ہوا ہے وہ قلم کے ذریعے بے تحاشہ خارج ہو رہا ہے۔ گالیاں خش جلیے، شرمناک فقرے، انسانی جسم کے جنسی اعضاء کی تصویر کشی! الغرض خود بخوبی یعنی فری رائٹنگ کے ذریعے میں اپنے نفس کو ہلکا کر لیتا تھا، اسی کے ساتھ میں نے آپ کی تجویز چسب ذیل ترغیب دہرائی شروع کی (یہ ترغیب خود بخوبی کی حالت میں دہرائی جاتی تھی)

”میں اندرونی جنسی ہیجان میں مبتلا ہوں اور اسی ہیجان کے سبب مجھے احتلام کی شکایت ہوتی ہے، جس پر میں رفتہ رفتہ غالب آتا چلا جا رہا ہوں۔“

زوار احمد نے اپنے خطِ موثرہ، ۷ مارچ ۱۹۷۲ء کے ذریعے تصدیق کر دی کہ اس علاج سے انہیں غیر معمولی فائدہ محسوس ہوا اور اب وہ خود بخوبی علاج کی بدولت احتلام کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ میں سالہا سال سے فنِ تنہیم لکھ رہا ہوں، تنہیم کاری کا معالجاتی پہلو میسر پیش نظر رہا ہے۔ میری نگرانی میں

تنویمی علاج کے ذریعے صدمہ امراض کا علاج معالجہ کیا گیا ہے، ان امراض میں جنسی نامردی یا نامردی، لکنت، اعصابی درد، بے خوابی، بد خوابی، نم خوابی (احتمالاً) جریان، خارش، دمہ، نیرس، جگر، مثانہ اور آنتوں کے امراض شامل ہیں۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ اگر کسی ماہر معالج تنویم کی نگرانی میں ان بیماریوں کے ازالے کی کوشش کی جائے تو کامیابی سو فی صدی نہیں تو ۵۷ فی صدی یقینی ہے، یہ بات ناممکن ہے کہ فن تنویم کے ایک کتابچے میں تنویمی معالجات کی تمام تفصیل بیان کی جاسکے۔ صرف اتنا سمجھ لیجئے کہ تنویم کی حالت میں معمول صحت و بیماری کے بارے میں ہر ترغیب قبول کر لیتا ہے اور اس کا دل و دماغ اسی ترغیب کے زیر اثر عمل کرتا رہتا ہے۔ کسی قسم کا مرض کیوں نہ ہو، تنویمی معالج کا کام صرف اتنا ہے کہ مریض کے اندر شفا یابی کا رجحان پیدا کر دے۔ مریض کے نفس میں جب یکسر تہہ شفا یابی اور صحت مند ہو جانے کا رجحان بیدار ہو جاتا ہے تو اسکی پوری جسمانی اور نفسیاتی مشین اسی ایک مقصد کے حصول کے لئے سرگرم ہو جاتی ہے۔ تنویمی کیفیت اس کے عالم میں معمول کی ان روحی قوتوں کو بھی چاق و چوبند بنا جاسکتا ہے۔ جنہیں ”خارق العادات“ (سپر نچرل ازم) سے تعبیر کیا جاتا ہے مثلاً مستقبل بینی، اسکی صلاحیت، طبعی سہتی (دوسرے کے مخفی خیالات پڑھ لینا) کی قوت اور دور دراز کے فاصلوں پر پیش آنے والے واقعات کی خبر رسانی، یہ موضوعات تفصیلی مباحث کے مستحق ہیں۔ صرف ایک کتاب اور کتابچے کے اندر پورے موضوع کا احاطہ ممکن نہیں، تاہم اس امر کا اظہار (اختصار کے ساتھ ہی) ضروری ہے کہ ہر خارق العادات واقعے سے قبل آدمی پر جو استغراقی حالت اور ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے اس کا تعلق تنویم ہی سے ہے، آپ کو معلوم ہے کہ تنویمی حالت کی بے شمار قسمیں اور درجے ہیں، اس حالت کو طاری کرنے کے لئے



مختلف طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ ایم اے قیوم اپنے تازہ ترین مکتوب مورخہ ۲۲ جنوری ۱۹۷۳ء میں لکھتے ہیں کہ :

آج سے چھ سال پہلے میرا قیام بیرونی ملکوں میں تھا۔ مجھے سپنا ٹرم سیکھنے کا شوق پیدا ہوا تو میں نے انگلستان سے اس فن کی کتابیں منگوائیں اور اپنے ادنیٰ تنہی حالت طاری کرنے کی مشق شروع کر دی۔ میں جس وقت مشق کرتا تو ایسا محسوس ہوتا کہ میرے سارے جسم سے روح نکل کر سر میں جمع ہو رہی ہے۔ سر بہت بھاری ہو جاتا۔ اس سے پہلے میں نے ذکر و فکر کی مشق کی تھی، اس کا طریقہ یہ تھا کہ جب گھر کے افراد سو جاتے تو میں چارپائی پر سیدھا لیٹ کر اپنے تصور کی پوری قوت قلب کی طرف لگا دیتا اور چشم تصور سے یہ دیکھنے کی کوشش کرتا کہ میرے دل پر اللہ لکھا ہوا ہے کچھ دیر کی مشق تصور کے بعد جسم بالکل ساکت ہو جاتا (یہ تنہی نیند کا پہلا درجہ ہے) دو مرتبہ تو عجب تجربہ ہوا۔ ایک دم ایسا محسوس ہوا کہ ”شول شول“ کرتی ہوئی کوئی چیز سر سے نکل کر آسمان کی طرف پرواز کر گئی۔ ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ نیند کی حالت طاری ہوئی تو یہ دیکھا کہ اپنی دہائی طرف کھڑا ہوں۔ (ازمانہ ہرہ)

## آخر میں

آخر میں مجھے اس کتاب کے قارئین سے یہ عرض کرنا ہے کہ وہ اس کتاب کو پڑھ کر بطور خود کوئی مشق شروع نہ کریں۔ بے شک تنہی عمل مفید اور انسانی قوت کی بیداری کے لئے آزمودہ اور مؤثر ہے۔ لیکن یہ ساری مشقیں کسی کی اجازت سے کسی کی نگرانی میں کرنی چاہئیں۔!

